

Estime de soi et santé

Dossier pédagogique à l'intention des enseignants de premières du Cycle d'Orientation pour l'animation des ateliers



**Promotion de la santé et prévention
Secteur Information et Projets**

Rte du Jura 29, CP 69, 1706 Fribourg

Tél. 026/322 4000

Courriel: projets@reper-fr.ch

Août 2009

Contenu du dossier

1. Introduction	p. 3
2. But global	p. 4
3. Estime de soi : quelques repères théoriques...	p. 6
A. Estime de soi et adolescence : quelques citations	p. 6
B. Estime de soi et affirmation de soi	p. 7
C. Estime de soi et apprentissage	p. 7
D. Estime de soi et prévention	p. 8
E. Estime de soi et santé	p. 12
4. Objectifs à travailler en classe	p. 14
5. Activités	
A. Avant chaque activité	p. 14
B. Evaluation	p. 14
C. Activités en classe	p. 16
<hr/>	
L'estime de soi et la santé s'Affichent !	p. 17
...pour la santé	
• Portrait chinois de la santé	p. 18
• Bien dans ma tête, bien dans ma peau et bien avec les autres !	p. 19
• Besoins ou envies... ?	p. 20
• Connaissez-vous Maslow ?	p. 21
• Etre attentif à son corps	p. 22
...pour l'estime de soi	
• J'aime les gens qui...	p. 28
• Le conte du baobab	p. 29
• Faire des compliments	p. 31
• Cartes des qualités	p. 32
• Etre soi-même... ou comme les autres ?	p. 34
• Appartenances	p. 37
• Echangeons nos savoirs :	
- Les savoirs de ma classe	p. 38
- Marché aux échanges	p. 39
...pour l'affirmation de soi	
• Jeu autour de la Liberté	p. 43
• Un, deux, trois...actions !	p. 45
• Je sais ce que je veux ... ?!	p. 47
• Un bruit de couloir pas comme les autres : la rumeur	p. 49
• Ça te parle ?	p. 50
• La déclaration...la séduction	p. 51
Annexes :	
- Bibliographie	p. 54
- Adresses utiles	p. 55
- Présentation REPER	p. 56

1. Introduction

Le dossier « Estime de soi et santé » a été élaboré par REPER, Information et Projets, à la demande de plusieurs groupes santé des Cycles d'Orientation fribourgeois. Il a été conçu à l'intention des maîtres de première année, comme thème à développer pendant quelques heures d'information générale (un minimum de 3 à 5 heures). Libre à chaque enseignant d'utiliser les activités avec lesquelles il se sent à l'aise.

Certaines activités proposées dans l'ancien dossier « Vive la vie », visent un but similaire. Notamment la partie D2 « A la découverte de ses propres besoins », qui fait référence à la pyramide des besoins selon Maslow.

Le classeur « Stratégies d'apprentissage », en vigueur pour les premières du CO depuis la rentrée 2005, vise lui aussi au développement de l'estime de soi de l'élève : en comprenant et améliorant ses apprentissages, il explore ses compétences et développe sa confiance en lui-même.

Notre dossier a une orientation santé globale, et souhaite poser quelques fondements pour les préventions des comportements à risques, des dépendances. En construisant sur la reconnaissance de ce qui est positif dans l'être humain, en s'intéressant aux innombrables chemins de résilience, l'adulte transmet aux adolescents la confiance nécessaire pour grandir et faire de bons choix. Sans croire en la personne, comment espérer pouvoir l'influencer à ne pas prendre une cigarette pour se montrer devant son groupe de copains, ou à ne pas imiter des comportements excessifs (boire jusqu'à ne plus être maître de soi ; se moquer de manière répétitive et/ou mettre de côté systématiquement le/la même camarade, se laisser entraîner en groupe à des comportements de violence, etc). Comment oser prendre le risque d'être soi-même, un peu différent parfois des autres? Comment développer le respect face à soi-même et face aux autres ? A l'école l'adolescent peut apprendre de manière privilégiée dans un cadre sécurisé, ouvrir ses yeux à d'autres façons de vivre, de penser, de s'exprimer, d'agir tout en renforçant son estime de lui-même. Curiosité, humour, droit à l'erreur, voilà quelques principes pour découvrir le trésor inépuisable de qui je suis ! Le grand « travail » des adolescents est bien de se forger une identité.

Le classeur des deuxièmes années « Education aux choix » propose toute une série d'activités qui continueront à faire cheminer les élèves vers des choix sains en développant la confiance et l'estime nécessaire pour élaborer leur avenir.

Pour faciliter la compréhension du fil rouge de ces diverses activités menées au long de l'année, et des liens que vous pouvez mettre en évidence entre les thématiques similaires abordées dans les diverses branches, pensez à l'utilisation d'un classeur, d'un cahier ou d'un carnet personnel. Slogans, posters, mise en évidence d'événements, site internet de l'école, il existe tant de possibilités pour souligner l'importance que donne l'école à la santé et au développement de chacun ! Merci à vous d'y travailler dans l'enthousiasme et la volonté de découvrir le positif en tout un chacun.



2. But global

- Renforcer l'estime de soi de chaque élève afin d'augmenter les facteurs de protection face aux divers problèmes de la vie.

Ce dossier vous donne des pistes pour créer un climat de classe qui favorise :

- la connaissance et le respect de soi et des autres
- la reconnaissance des talents et valeurs de chacun.

Ces activités contribuent à la construction d'un cadre scolaire favorisant l'estime de soi. Voici les **conditions complémentaires** nommées par Christian Staquet¹ afin de réussir un travail sur l'estime de soi au sein d'une institution scolaire, éducative, s'occupant de jeunes et d'adolescents :

Aménager des préalables : il faut préciser le projet, le nommer - l'estime de soi est quelque chose qui doit entrer dans le cadre de l'école - impliquer toute l'équipe éducative et mettre en cohérence le projet de développer l'ES (estime de soi) et les comportements des enseignants.

Travailler avec les enseignants : il faut créer des équipes et faire en sorte que leurs membres se parlent, que l'empathie se développe, entre eux et par rapport aux élèves, qu'ils prennent conscience de leur responsabilité dans le développement de l'ES chez les jeunes.

Informers les parents : leur première préoccupation légitime est que leurs enfants réussissent leurs apprentissages. Mais quand on se lance dans un projet aussi intéressant que favoriser l'ES et la relation positive entre les élèves, les parents doivent y être associés.

Garantir un cadre favorisant : pour favoriser l'ES dans une institution, il faut d'abord garantir un cadre clair et sécurisant où les responsabilités de chacun soient clairement fixées afin de pouvoir aménager des lieux de paroles et des moments d'échanges.

Travailler sur les valeurs : l'école - comme tous les programmes pédagogiques - est bâtie sur des valeurs fondatrices. Elles ne sont pas toujours activées ni vécues. Or les démarches autour de l'ES partent des valeurs fondatrices de l'école. Il faut donc rappeler, clarifier et prioriser ces valeurs et surtout faire en sorte qu'elles soient en cohérence avec les pratiques et respectées. Le respect, le droit à la différence, l'égalité, la confiance et la coopération basée sur un principe d'égalité jouent un grand rôle dans le développement de l'ES et la renforcent.

Construire des projets "à la carte" : l'institution doit mettre en place des projets adaptables selon les publics et les circonstances. Toutes les formes d'intelligence doivent être activées pour permettre les apprentissages et l'acquisition des connaissances.

Avoir une approche positive de la personne, miser sur la vie relationnelle, le parrainage : l'école, lieu de brassage, peut être un lieu d'inclusion : ce qui donne un sentiment d'appartenance et développe donc l'ES. Pour qu'ils acquièrent des compétences sociales, il est essentiel de favoriser la vie relationnelle des jeunes, qu'ils se rencontrent, sympathisent ... Il faut aussi promouvoir les échanges coopératifs, le soutien entre pairs, le parrainage. Il est très valorisant pour un jeune d'être capable d'apprendre à un pair ainsi que de recevoir d'un pair.

→ *Activité possible : échangeons nos savoirs (p. 39-40).*

¹ Association AVEC – accueil, valeurs, équipe coopération. Enseignant, il intervient dans la formation des enseignants et aussi au niveau de l'accueil et de la coopération, deux axes qui l'ont amené à l'estime de soi.

Mettre un cadre d'accueil précis, des élèves... et des enseignants : chaque nouvel enfant arrivant dans une classe ou une école, y entre avec un bagage de peurs, de représentations mentales, de représentations de soi par rapport à l'école, à la classe, aux autres ... et ce bagage est parfois négatif. Il faut donc prévoir des moments précis orientés sur l'accueil, l'intégration, la découverte et la connaissance des autres, la présentation positive de soi et l'écoute des autres.

Il en est de même pour de jeunes enseignants : lorsqu'ils ont été eux-mêmes accueillis d'emblée dans leur institution, ils s'en trouvent motivés et leur ES est renforcée.

Le classeur destiné à l'accueil élaboré par le CO Romont regorge d'activités à cette intention. Il est disponible sur www.educationsante-fr.ch.

Développer le soutien aux plus faibles : il est extrêmement important de développer dans les écoles les démarches d'aide aux plus "faibles". Au-delà de la mise en place d'un projet "ES", il faut ménager des moments où sera mise en place une pédagogie différenciée, de soutien, envers certains enfants qui ont besoin d'une attention différente. Ce sont des démarches très valorisantes pour ceux qui jouent le rôle de tuteurs.

Développer le sens des responsabilités : permettre au jeune d'être responsable de ses paroles, de ses comportements, du rapport à son travail, c'est lui donner l'occasion de renvoyer l'image d'une personne entière, compétente, capable de s'améliorer, de faire des choix, ce qui développe considérablement son ES.

Travailler sur le plaisir : pour développer l'ES, il faut construire des démarches autour du plaisir, le plaisir d'apprendre, d'être à l'école, d'exister en classe, d'avoir son mot à dire, de fêter les réussites, de se dire au revoir, de créer, de construire du lien avec les autres ... tout cela étant une très bonne motivation pour apprécier l'école ...



3. Estime de soi : quelques repères théoriques...

Définitions

Pour A. Mucchielli, l'estime de soi est le résultat de trois facteurs fondamentaux :

- a. La qualité de la relation primitive avec la mère qui détermine la confiance de base
- b. L'ensemble des conditions neuro-physiologiques qui conditionnent le mode de relation avec le monde et la force du moi
- c. Un travail de comparaison et d'évaluation permanent de nos rapports sociaux**

Si les deux premiers sont objectivables, le troisième est le résultat d'un processus psychologique de comparaison-évaluation. C'est la répétition et la synthèse permanente d'un ensemble d'évaluations qui constituent l'estime de soi.

« L'estime de soi n'a rien à voir avec l'argent que vous avez ou que vous gagnez, avec votre réputation, votre carrière, votre race, votre apparence, les habits que vous portez, votre religion, votre niveau d'instruction, ce que vous possédez, votre sexe, l'endroit où vous vivez... »

L'estime de soi est quelque chose de très simple, c'est le respect que vous avez et que vous ressentez pour vous-même. » William J. McGrane

A. Estime de soi et adolescence : quelques citations

« L'adolescence est une période cruciale en ce qui concerne le développement et la consolidation de l'estime de soi. En effet, c'est à ce moment de la vie que chaque individu doit absolument trouver son identité. Pour ce faire le jeune doit prendre le risque de se séparer de ses parents en se définissant par rapport à eux et en explorant l'intimité avec des amis et avec des personnes du sexe opposé. »²

« Pour bien comprendre ce qu'est le dénuement, la faiblesse de l'adolescent, empruntons l'image des homards et des langoustes qui perdent leur coquille : ils se cachent sous les rochers à ce moment-là, le temps de sécréter leur nouvelle coquille pour acquérir des défenses. Mais si, pendant qu'ils sont vulnérables, ils reçoivent des coups, ils sont blessés pour toujours, leur carapace recouvrira les cicatrices et ne les effacera pas. »³

« Dès lors qu'un adulte est avec un jeune, sa présence est signifiante : son silence, son regard, ses propos, ses paroles, ses gestes, ses réactions constituent en permanence des messages aux yeux du jeune. Ces messages sont autant de repères qui permettent au jeune de se situer, de se construire, d'être valorisé et par là d'acquérir cette confiance en lui qui lui permet de s'affirmer. »⁴

« L'apparence physique, la réussite scolaire ou le statut social, les compétences athlétiques, la conformité comportementale et la popularité sont selon C. André et F. Lelord, psychiatres et psychothérapeutes, les 5 domaines recouverts par l'ES chez l'adolescent. La comparaison de soi-même avec les personnes de son environnement représente l'un des mécanismes fondamentaux de l'ajustement de l'ES. Plus le sujet pense qu'il est l'objet d'une évaluation favorable par les autres, plus cela améliore son ES. »⁵

² L'estime de soi de nos adolescents, Université de Montréal

³ F. Dolto, la cause des adolescents

⁴ L'estime de soi, Croix-Rouge de Belgique

⁵ Rhône écho santé, lettre no 35 octobre 2007

B. Estime de soi et affirmation de soi

« Il faut bien se rappeler qu'une bonne estime de soi n'est pas synonyme de docilité et de gentillesse. Cela signifie plutôt qu'on a conscience de ses forces et de ses vulnérabilités et que l'on s'accepte soi-même avec ce qu'on possède de plus personnel, c'est-à-dire de plus précieux. Avoir une bonne estime de soi, cela veut dire assumer ses responsabilités, s'affirmer, savoir répondre à ses besoins, avoir des buts et prendre les moyens pour les atteindre. Et cela nécessite une intégrité personnelle et de la considération pour les autres. »

(L'estime de soi de nos adolescents, Université de Montréal)

« S'affirmer, c'est affirmer son identité, son originalité, ses particularités. Si cette affirmation commence par une reconnaissance personnelle du sentiment d'identité, celui-ci prendra réellement corps dans la confrontation à autrui. (...) »

S'il y a confrontation et qu'il s'agit de s'affirmer, le raisonnement est le suivant : on ne peut s'affirmer, on ne peut se montrer différent de l'autre, des choix qu'il opère, qu'à condition d'avoir confiance en soi, avoir de l'estime pour soi, avoir de la valeur à ses propres yeux. »⁶

C. Estime de soi et apprentissages

L'estime de soi et la motivation sont à la base de tout processus d'apprentissage.



Saviez-vous que⁷ :

★ En se centrant sur le processus d'apprentissage, en corrigeant ses erreurs et en ajustant ses stratégies en cours de route, l'adolescent en vient inévitablement à connaître des succès. Il se sent alors efficace, étant conscient qu'il a adopté les bonnes attitudes et qu'il a choisi les bonnes stratégies. Il éprouve aussi de la fierté qui nourrit son estime de lui-même.

★ Plus l'adolescent réussit ce qu'il entreprend, plus il se sent efficace et fier de lui, e plus il développe graduellement le sentiment de sa compétence. Se sentir compétent, c'est être convaincu qu'on peut relever avec succès n'importe quel défi si l'on adopte les attitudes favorable et les bonnes stratégies. Ce sentiment donne à l'adolescent de l'espoir et lui donne accès à de multiples apprentissages.

Le classeur « stratégies d'apprentissages »⁸ vous fournit toutes les activités pour travailler ce thème.

⁶ L'estime de soi, recherche de repères théoriques, Croix-Rouge de Belgique

⁷ L'estime de soi de nos adolescents, Université de Montréal

⁸ Service de l'enseignement obligatoire de langue française, 2^{ème} édition 2006

D. Estime de soi et prévention⁹

« Une estime de soi élevée est un facteur protecteur. Elle augmente la compétence à faire face aux difficultés de la vie. Un enfant ayant une bonne ES apprend et retient plus facilement et fait preuve d'un plus grand sens des responsabilités dans son comportement social. Il peut puiser en lui les ressources internes lui permettant de mieux appréhender le monde extérieur. Une partie de son bien-être naît de l'investissement qu'il fait de sa propre personne. Dans ce cas, le narcissisme est une force constructive et adaptative qui permet au sujet l'ouverture à l'autre dans sa différence, la possibilité d'aimer et d'être aimé, une pleine acceptation de son identité et un sentiment de continuité et de cohésion de soi ». ¹⁰

De nombreuses recherches démontrent, en effet, qu'elle est **au cœur de toute stratégie visant à prévenir de nombreux problèmes chez les jeunes** : décrochage, difficulté d'apprentissage, délinquance, abus de drogue et d'alcool, suicide, etc. Il n'est pas facile toutefois d'entrer dans l'univers des adolescents même si c'est avec l'intention de les valoriser. Car ceux-ci cherchent surtout à s'éloigner de nous et, pour y arriver, ils jouent aux indifférents ou à ceux qui savent tout et qui n'ont rien à apprendre. Dans ce sens, les parents les premiers acteurs de l'éducation et aussi les adultes qui les entourent puisqu'ils ont un rôle essentiel à jouer.



• Rôle de l'enseignant¹¹

« Les personnes latérales jouent un rôle très important dans l'éducation des jeunes durant cette période alors qu'elles ne sont pas chargées d'en faire l'éducation, mais tout ce qu'elles font peut favoriser l'essor et la confiance en soi et le courage à dépasser ses impuissances ou au contraire le découragement et la dépression. (...) »

L'adolescence est un âge fragile mais aussi merveilleux parce que réagissant aussi à tout ce qui est fait de positif pour lui. Seulement les adolescents ne le manifestent pas sur le moment. C'est un peu décevant pour l'éducateur qui ne voit pas les effets immédiats. **Je ne saurais trop inciter les adultes à persévérer. Je dis et répète à tous ceux qui leur enseignent et se découragent, de chercher à les valoriser : continuez même si le jeune semble « vous mettre en boîte » comme on dit.** Quand ils sont à plusieurs, ils mettent souvent en boîte un aîné, et quand ils sont tout seul, cette personne est pour eux quelqu'un de très important. Mais il faut supporter d'être chahuté, en ayant cette perception : oui, je suis chahuté parce que je suis un adulte, mais ce que je leur dis les aide et les soutient. »

« Quel bonheur de se rappeler la parole réconfortante de l'infirmière, le compliment de la maîtresse ou de l'instituteur, la satisfaction des parents à la réussite d'un examen ... ». Dans nos cités où règnent en maîtres télévision, jeux vidéos et grandes marques publicitaires, je peux affirmer que parler, se parler, s'écouter, s'exprimer, est presque un luxe. Passer une heure avec des élèves pour qu'ils puissent exprimer leurs sentiments, émotions, idées, rêves ... c'est déjà de la prévention. Et oser parler de soi c'est déjà retrouver un peu d'estime ». ¹²

⁹ L'estime de soi de nos adolescents, Université de Montréal

¹⁰ Rhône écho santé, lettre no 35 octobre 2007

¹¹ Françoise Dolto la cause des adolescents

¹² Rhône écho santé, lettre no 35 octobre 2007

• Climat de classe et signes de reconnaissance

Les recherches actuelles montrent que le climat d'école, de classe, de vie en général dans le milieu scolaire a une influence prépondérante sur la santé des personnes qui y vivent et sur les conduites addictives, ceci autant pour les élèves que pour les enseignants.

"En forme", "pas en forme", énergie positive, énergie négative, tout ceci se ressent énormément sur le climat de communication. Dans notre société, il n'est pas rare de penser qu'il est dangereux de faire des compliments et que la critique est le meilleur moyen d'éducation.

Or, tout être humain a besoin de signaux de reconnaissance pour obtenir de l'énergie.

Les signes de reconnaissance peuvent être verbaux ou non verbaux, peu importe. Il suffit parfois de peu pour modifier un climat. Sans oublier qu'il est préférable de recevoir un signe de reconnaissance négatif, plutôt qu'aucun signe de reconnaissance.

Ainsi, pratiquer une pédagogie de l'encouragement contribue à un bon climat de classe et sert à motiver les bons comme les moins bons élèves. Choisir de souligner le côté positif plutôt que le côté négatif peut se faire de mille manières par l'enseignant (*sourires, clins d'oeil, geste de victoire, phrases d'encouragement, appréciation, etc.*).

• Les signes de reconnaissance, c'est quoi au juste ?

Le signe de reconnaissance ou *stroke* est une unité d'attention envers une personne.

Les strokes sont aussi indispensables à la survie personne que la nourriture et la chaleur¹³

Les signes de reconnaissance s'inscrivent dans tout processus :

de développement

d'apprentissage

de changement

Ils peuvent être :	positifs =	dans le sens du poil
	négatifs =	à rebrousse-poil
	inconditionnels =	s'adressent à la personne dans son ensemble, pour son être
	conditionnels =	s'adressent à une partie de la personne, pour ce qu'elle fait

¹³ Voir travaux de Spitz

Tous peuvent être verbaux ou non verbaux.

Signes de reconnaissance	Positifs	Négatifs
Conditionnels	J'apprécie ta manière d'analyser cette situation	Je n'aime pas ta façon de me couper la parole
Inconditionnels	Je t'apprécie et te respecte	Va-t'en !

• Caractéristiques des signes de reconnaissance

Les strokes conditionnels, positifs ou négatifs, sont structurants, ils permettent l'évolution, en effet, ils guident, renseignent, éduquent.

Très utiles en éducation, dans le monde du travail, sources de motivation et stimulants.

Les strokes inconditionnels atteignent l'individu dans son être.

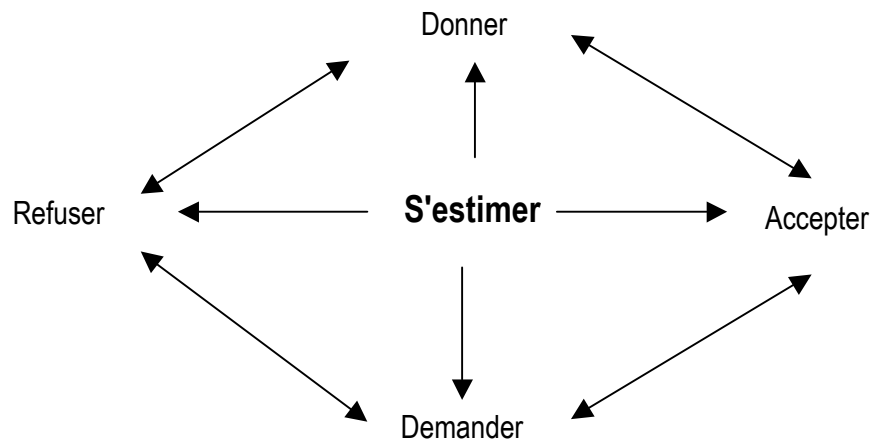
Lorsqu'ils sont positifs, ils sont stimulants, nourrissants donnent la sensation d'exister. Ils aident à se sentir important. Ils stimulent la créativité et l'expression de l'Enfant Libre.

Les inconditionnels négatifs sont malsains, ils détruisent le sentiment d'être, donnent envie de se rebeller, de devenir violent. Ils peuvent provoquer des troubles du comportement.

Chaque individu ou groupe cherche à reproduire le système de strokes auquel il est habitué, ce système est fortement influencé par les habitudes prises dans le milieu familial, scolaire et socio culturel :

- un tel aime être reconnu pour son travail
- un autre cherchera à se faire remettre à l'ordre en provoquant
- un autre encore appréciera d'entendre qu'il a des beaux yeux

Le mécanisme des strokes¹⁴



Pour accumuler de l'énergie, une seule transaction suffit.

Il est possible de stocker les strokes.

Un individu, ou une équipe, préfère recevoir un stroke négatif que de ne pas en recevoir.

Le manque de signes de reconnaissance positifs risque d'entraîner la recherche des négatifs.

Pour pouvoir donner, accepter, demander, refuser des signes de reconnaissance, il est nécessaire d'avoir une bonne estime de soi. Les signes de reconnaissance contribuent positivement à une atmosphère propice à l'apprentissage dans la mesure où ils sont sincères et personnalisés.



¹⁴ Concept tiré de l'analyse transactionnelle

E. Estime de soi et santé

L'estime de soi est un facteur constitutif d'une bonne santé. En effet le bien-être émotionnel est fortement lié à l'estime que l'on a de soi. L'estime de soi est donc une des clefs qui permet à l'individu de s'épanouir et de se réaliser dans la vie. La confiance en soi, l'estime de soi sont un terreau favorable au bien-être global de la personne, et contribuent à développer entraide et coopération avec les autres, ainsi que respect de l'environnement.

Qu'est-ce qui m'influence ?

La santé aujourd'hui est devenue un bien de consommation très largement discuté, les spécialistes multiples promettent monts et merveilles. Pourtant chaque personne n'est pas égale et tout au long de sa vie recherche constamment un équilibre face à de multiples influences, que l'on peut résumer sous 3 pôles :

- ◆ **La personne** : ses prédispositions, ses facteurs corporels, ses expériences, habitudes, croyances, caractère, ressentis, etc.
- ◆ **La communauté** : sa famille, ses amis, école, travail, activités sociales, de loisirs, son lieu d'habitation, son voisinage, les coutumes, les règles de vie, appartenance à une culture, un pays, etc.
- ◆ **L'environnement** : l'alimentation, l'air, l'eau, le climat, les conditions de vie, la pollution, l'accès à la nature, les événements, etc.

Qu'est-ce qui me maintient, me permet une bonne santé ?

Plutôt que de craindre, d'anticiper ce qui risque de me rendre malade, cette question se base sur une conception positive de l'être humain. Une personne handicapée en chaise roulante, peut se sentir en bonne santé, alors qu'une personne en parfaite constitution physique peut se sentir misérable. La santé est une notion complexe, qui est souvent reliée à notre représentation personnelle et non objective, à notre ressenti du moment, aux événements récents, à nos relations aux autres, à notre perception physique, etc. Elle n'est pas un état permanent et acquis mais plutôt un fil sur lequel tout au long de notre vie nous allons jongler pour maintenir un équilibre.

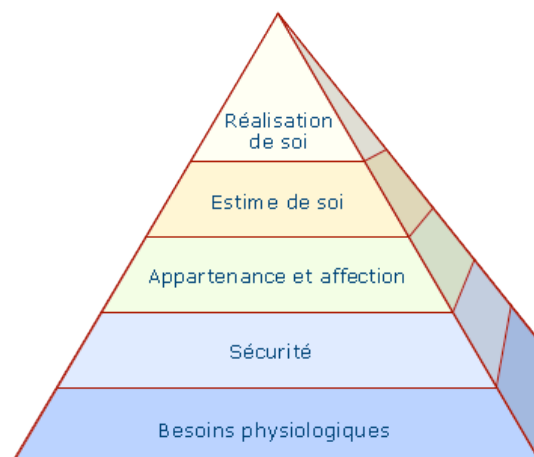
L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) en 1946 définit la santé comme étant:

« ...un état de bien-être complet physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité »

Quels sont mes besoins et comment y répondre ?

Etre en bonne santé, c'est aussi écouter ses besoins et savoir y répondre. Difficile dans notre société de consommation de différencier véritables besoins, communs à tout être humain, et envies éphémères créées par la publicité ou la mode ! Abraham Maslow, psychologue américain, a élaboré le concept de pyramide des besoins qui permet de mieux saisir les besoins de base, nécessaires avant l'accomplissement d'un projet de vie. Cette théorie définit une hiérarchie des besoins, composée de 5 niveaux. Les besoins situés dans le bas de la pyramide devraient être satisfaits en priorité avant d'accéder aux besoins des niveaux supérieurs. Même s'il est toujours discutable de savoir ce qui est absolument nécessaire (il arrive qu'un nouveau-né meurt d'absence de relations affectives, et ceci même si ses besoins physiologiques sont satisfaits, selon les travaux de Spitz), cette pyramide peut nous aider à mieux comprendre comment prendre soin de nos besoins, et à mieux faire la différence entre envies et besoins. Dans les situations concrètes ils sont souvent intimement intriqués. Par exemple, le besoin de se vêtir répond au besoin physiologique de maintenir sa température, pourtant il répond souvent bien plus au besoin d'être reconnu, d'appartenance : se sentir à son avantage, appartenir au groupe.

La pyramide de Maslow



a) Besoins physiologiques

Besoins de respirer, boire et manger, éliminer les déchets (faire ses besoins !), dormir, bouger, réguler sa température corporelle, se protéger des agressions microbiennes (hygiène), procréer (relations sexuelles). Ils sont nécessaires à la survie de la personne ou de l'espèce. Pour les satisfaire, nous pouvons pousser nos limites très loin et même en arriver à des comportements d'agressivité ou contraires à notre morale. (ex : voler pour manger)

b) Besoins de sécurité

Besoins de sécurité matérielle et immatérielle : emploi, revenus, sécurité physique (face aux agressions, à la violence), sécurité psychologique, stabilité familiale, politique (dictatures, guerres peuvent modifier largement notre état de santé), etc. Ce sont les besoins qui nous poussent à nous protéger physiquement et/ou moralement.

c) Besoins d'appartenance et d'affection

Besoins d'être en lien avec les autres, de communiquer, d'appartenir à un groupe, d'être accueilli, intégré, d'aimer et d'être aimé, de former un couple, etc. Ces besoins nous font prendre conscience que l'être humain n'est pas fait pour vivre tout seul.

d) Besoin d'estime de soi

Besoins d'être reconnu et apprécié : se respecter soi-même et respecter les autres, avoir une activité valorisante (dans le travail, les loisirs, à l'école, à la maison), avoir des convictions, exprimer ses idées, se sentir utile, etc. Ces besoins sont le fondement pour pouvoir peu à peu se réaliser dans des projets, avoir confiance dans ses capacités, savoir apprendre de ses erreurs, croire en soi.

e) Besoins de réalisation de soi

Besoin d'accomplissement de soi, de réalisation de ses potentialités : trouver un sens à la Vie et à sa vie, avoir des valeurs, créer, se projeter dans l'avenir, etc. Besoins vers lesquels nous tendons notre vie durant.

4. Objectifs à travailler en classe

- Utiliser des signes de reconnaissance positifs, sincères et personnalisés pour créer une atmosphère propice à l'apprentissage.
- Apprendre à reconnaître les différences et à les respecter.
- Favoriser l'acquisition d'une image de soi positive en mettant des mots sur ses émotions et en s'entraînant à s'affirmer sans agressivité ni passivité.

5. Activités

A. Avant chaque activité

Poser les règles pour l'échange : RESPECT et confidentialité. Rappeler ces règles avant chaque activité.

★ Pour les élèves :

Ne pas se moquer de l'autre ni de ses avis. Ecouter l'autre jusqu'au bout, même si l'on n'est pas d'accord avec lui. Favoriser le parler "JE" plutôt que "on". Si des expériences personnelles sont partagées dans le groupe, veiller à ce que le groupe s'engage à ne pas les diffuser ailleurs.

★ Pour l'animateur :

Veiller essentiellement à ce que les règles de l'échange soient respectées, à ce que le temps de parole soit bien partagé et complété, répondre aux questions posées par les ados. Penser à la disposition des participants dans la classe.

B. Evaluation

Si vous souhaitez proposer une évaluation personnalisée, vous pouvez utiliser le questionnaire à la page suivante.

Suggestion :

Chaque élève remplit son questionnaire avant la première activité puis à nouveau à l'issue des diverses activités menées en classe. Comparer les résultats personnellement puis si vous le souhaitez, mener une discussion avec toute la classe autour des changements perçus entre les deux évaluations.

Bref questionnaire destiné à prendre conscience de son niveau d'estime de soi

	VRAI	FAUX
1. J'admets mes erreurs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. J'ose aller vers des gens inconnus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Je peux maintenir mes idées lorsque les autres ne sont pas de mon avis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Je peux accepter facilement un compliment	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Je peux être moi-même au milieu des autres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Je m'accepte avec mes faiblesses	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Je peux parler de mes forces	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Je suis content/e des succès des autres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Je ne me compare pas aux autres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Je me sens paisible	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. J'accepte les différences entre les autres et moi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Je suis capable de m'affirmer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. J'exprime ouvertement mon amour ou mon affection pour les autres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Je m'aime et j'apprécie ma compagnie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. J'accepte toutes mes émotions	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Je crois que je suis unique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. J'aime être seul avec moi-même	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Je me donne le droit d'être spontané	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Puis faites le compte de vos réponses.

Plus vous avez de réponses « vraies », plus vous avez d'estime de vous-même.

Tiré de « Estime de soi », Poletti/Dobbs

C. Activités en classe

Vous trouverez ci-après diverses activités à réaliser en classe autour des thèmes de l'estime de soi, de l'affirmation de soi et de la santé. Sentez-vous libre de les modifier ou de les panacher à votre convenance ! N'hésitez pas à nous communiquer vos avis, découvertes, nous pourrions ainsi les communiquer à d'autres utilisateurs.

- L'estime de soi et la santé s'affiche ! p. 17

...autour de la santé : Ma santé, un jardin aux multiples trésors

- Portrait chinois de la santé p. 18
- Bien dans ma tête, bien dans ma peau et bien avec les autres ! p. 19
- Besoins ou envies... ? p. 20
- Connaissez-vous Maslow ? p. 21
- Etre attentif à son corps p. 22

...autour de l'estime de soi : Découvrir ses bons côtés

- J'aime les gens qui... p. 28
- Le conte du baobab p. 29
- Faire des compliments p. 31
- Cartes des qualités p. 32
- Etre soi-même... ou comme les autres ? p. 34
- Appartenances p. 37
- Echanges de savoirs p. 38

...autour de l'affirmation de soi : Choisir sa route sans suivre aveuglément les autres

- Jeu autour de la Liberté p. 43
- Un, deux, trois...actions ! p. 45
- Je sais ce que je veux ... ?! p. 47
- Un bruit de couloir pas comme les autres : la rumeur p. 49
- Ça te parle ? p. 50
- La déclaration...la séduction p. 51

L'estime de soi et la santé s'Affiche !

L'estime de soi est centrale pour l'apprentissage et pour la santé, y porter attention en classe sera facilité par l'instauration d'un rythme.

Nous vous proposons de prendre un moment chaque mois afin d'instaurer un climat de reconnaissance, de bienveillance face à soi-même et aux autres.

Objectif

- ★ Proposer une planification mensuelle pour aborder la thématique d'estime de soi et de la santé
- ★ Permettre à toute la classe de visualiser le thème travaillé durant l'année
- ★ Motiver chaque élève à faire individuellement quelque chose pour l'estime de soi et la santé au moins une fois par mois

Déroulement

Chaque mois une proposition pour une meilleure estime de soi vous est proposée. Cette proposition peut être lue en classe et faire l'objet d'un échange. Vous pouvez aussi l'utiliser comme conclusion à une activité afin de faire le lien avec la réalité des élèves. Voici les suggestions d'activité en lien avec les thèmes de l'affiche :

<u>Thème du mois</u>	<u>Activités en lien</u>	
En octobre, je suis à l'écoute de mes propres besoins	↳ Portrait chinois de la santé ↳ Besoins ou envies... ?	p. 18 p. 20
En novembre, je veux être fidèle à moi-même	↳ Bien dans ma tête, bien dans ma peau ↳ Être attentif à son corps	p. 19 p. 22
En décembre, je me fais confiance	↳ Être soi-même...ou comme les autres ? ↳ Echanges de savoirs	p. 34 p. 38
En janvier, un cadeau je me fais	↳ Faire des compliments	p. 31
En février, je découvre mes bons côtés	↳ J'aime les gens qui... ↳ Cartes des qualités ↳ Appartenances	p. 28 p. 32
En mars, ...et je repars	↳ Être attentif à son corps ↳ Je sais ce que je veux...	p. 22 p. 47
En avril, je mérite d'exister	↳ La déclaration...la séduction ↳ Jeu autour de la Liberté	p. 51 p. 43
En mai, je ne fais pas ce qui me plaît	↳ Le conte du baobab ↳ Un bruit de couloir pas comme les autres : la rumeur	p. 29 p. 49
En juin, je maintiens des liens	↳ Ca te parle ? ↳ Un, deux, trois...actions !	p. 50
En juillet, je prends soins de mon physique	↳ Connaissez-vous Maslow ?	p. 21
En août, à mes émotions je goûte	↳ Jeu autour de la Liberté	p. 43
En septembre, je tente des « challenges »	↳ Je sais ce que je veux...	p. 47

A vous d'en inventer d'autres ou de les combiner selon les besoins de votre classe.

Portrait chinois de la santé ¹⁵

Objectifs

- ★ Les jeunes prennent conscience et découvrent leurs représentations de la santé.
- ★ Les jeunes connaissent et comprennent la définition de la santé de et réfléchissent à leur propre santé au niveau physique, psychique et social.

Déroulement

Expliquer aux jeunes que cet atelier a pour but de réfléchir ensemble la notion de santé, de découvrir ce qu'ils imaginent derrière ce mot, de connaître la définition officielle de l'OMS et de réfléchir un instant à sa propre santé.

Inviter les jeunes à réfléchir individuellement à une des phrases suivantes et à penser aux caractéristiques qu'ils comparent à la santé :

- Si la santé était un animal, ce serait.... pour sa
- Si la santé était une plante, ce serait.... pour son.....
- Si la santé était un personnage célèbre, ce serait... pour ses.....

Par exemple : *si la santé était un animal, ce serait un Tigre pour sa Force et son Habileté.*

Faire un tour de table des différentes réponses des jeunes avec les caractéristiques trouvées pour la santé, en leur demandant d'explicitier et noter les réponses sur une grande feuille ou un tableau en utilisant des couleurs différentes pour écrire les qualités selon qu'elles font référence à la santé physique (p. ex. vert), psychique (p. ex. bleu) ou relationnelle (p.ex orange).

Echanger avec l'ensemble des jeunes sur les caractéristiques d'une bonne santé, en leur demandant :

- « A votre avis, pourquoi ai-je utilisé des couleurs différentes ? A quoi correspondent-elles ? Pouvez-vous repérer différentes dimensions de la santé ? Lesquelles ? »
- Présenter la définition de l'OMS¹⁶
- « Quels sont les liens entre la santé physique, psychique et relationnelle ? » « Est-ce que l'une peut influencer l'autre ? Donnez des exemples concrets. »

Ex : Quand je suis très anxieux, j'ai des maux d'estomac ; si je suis stressé, je n'arrive pas bien à dormir ; quand j'ai mal aux dents, je n'arrive pas à être sympa avec mes copains, quand je suis positif et confiant, je guéris plus vite, etc.

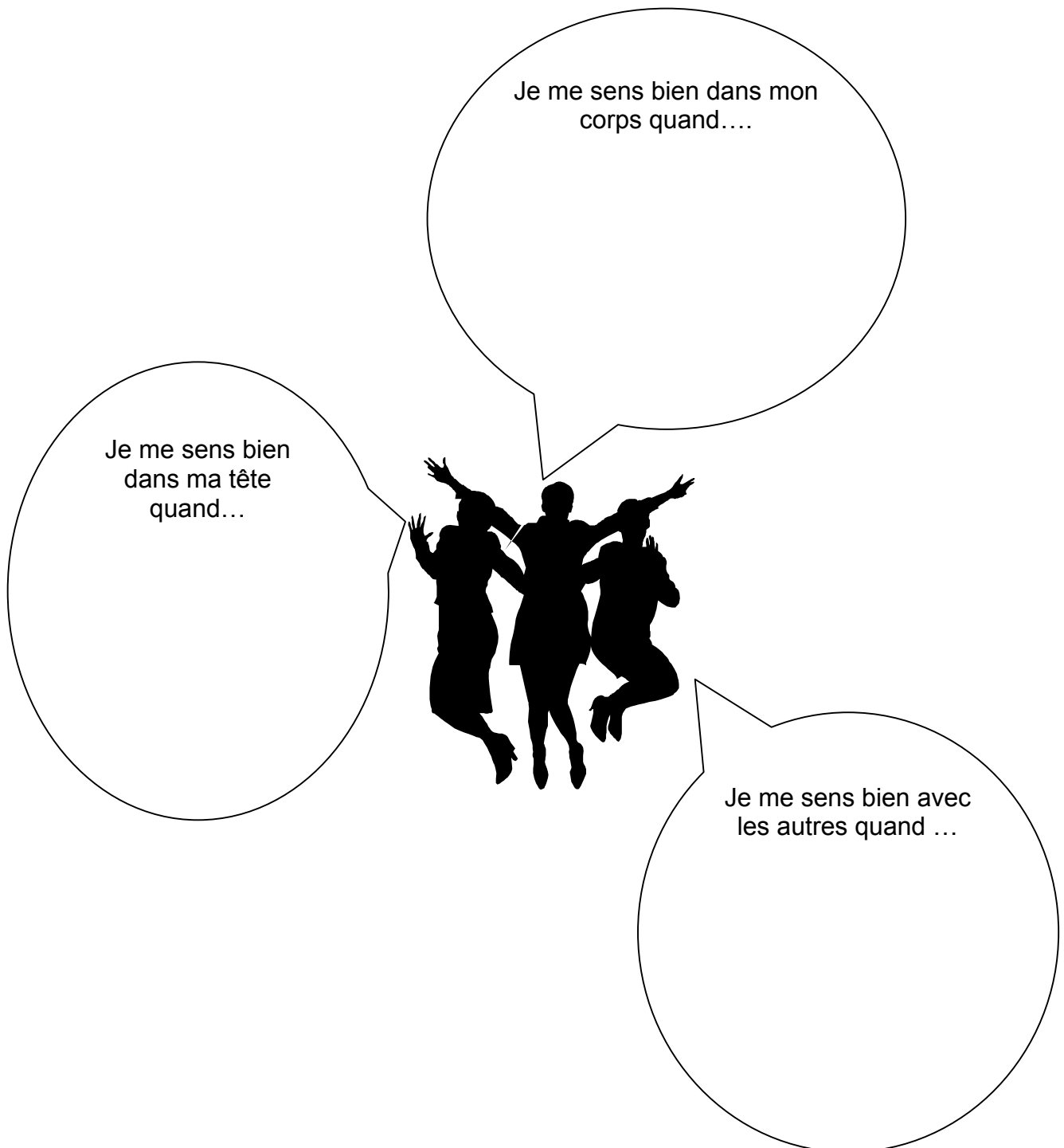
« Y a-t-il des choses qui manquent selon vous pour définir la santé au niveau physique, psychique ou social ? Lesquelles ? » Ajoutez-les sur le tableau.

Pour conclure, vous pouvez demander aux jeunes de faire une grande affiche SANTE qu'ils créent ensemble et qu'ils exposeront dans le hall. Vous pouvez aussi inviter chaque jeune à remplir individuellement la feuille « *bien dans ma tête, bien dans ma peau et bien avec les autres !* » en réfléchissant à ce qu'il a besoin dans chacune de ces dimensions pour se sentir en bonne santé.

¹⁵ Exercice inspiré du livre *Les représentations de santé des Jeunes, Croix-Rouge de Belgique, 1995*

¹⁶ Voir page précédente estime de soi et santé.

Bien dans ma tête, bien dans ma peau et bien avec les autres !



Besoins ou envies ?

Objectifs

- Les jeunes parviennent à différencier les besoins de base des envies créées par la société de consommation
- Les jeunes prennent conscience que la publicité et la mode créent des besoins dans un but lucratif

Déroulement

1. Prendre différents magazines et demander aux jeunes de découper les différentes publicités qu'ils y trouvent ou proposer une série de publicités pour différents produits (alimentation, luxe, assurances, tabac, alcool, habits, etc.)
2. Trouver quel est le produit vendu (pas toujours évident) puis demander :
 - « *Pensez-vous que tous ces produits correspondent à de réels besoins chez les gens ?* »
 - « *Arrivez-vous à différencier besoins de base et envies liées à une mode ?* »
3. Proposer aux jeunes, par groupes de 4 ou 5, de classer ces publicités selon qu'ils imaginent que leur produit vendu ou proposé est
 - a) indispensable
 - b) nécessaire
 - c) superflu
4. Discuter ensemble des produits pour lesquels ils ne sont pas d'accord ou qui sont difficiles à classer et demander aux jeunes d'argumenter leur choix.
5. Demander aux jeunes de nommer les besoins auxquels répondent les produits. Faire cet exercice de manière systématique pour les produits mis dans la catégorie « superflu ».
1. Si le temps et l'ambiance de la discussion le permettent, essayer d'imaginer des alternatives pour combler ces besoins.

Exemples :

Cigarettes, alcool, habits de marque: superflu, on n'en a pas besoin pour vivre, mais ils correspondent à un besoin d'appartenance (faire comme les autres), à un besoin de reconnaissance et d'estime (se valoriser parce qu'on arrive à boire beaucoup ou qu'on porte une marque à la mode), à un besoin de communiquer avec les autres (boire pour se déshiniber, style de vêtement = style de vie), voire à un besoin physiologique (fumer pour rester éveillé, boire pour supporter la douleur)

Assurances : ce n'est pas un besoin fondamentalement humain mais, dans notre pays, les assurances peuvent être nécessaires voire indispensables (assurance-maladie, RC) Certaines peuvent être considérées comme superflues (assurance-vie, assurance dentaire, etc) selon l'appréciation personnelle de chacun. Ce qui est intéressant, c'est de voir qu'elles correspondent à un besoin de sécurité qui est un besoin très fort chez l'être humain et que les services de marketing connaissent très bien cela !

Connaissez-vous Maslow ?

Objectifs

- Les jeunes connaissent et comprennent la pyramide des besoins de Maslow
- Les jeunes peuvent repérer à quel niveau de la pyramide correspondent leurs propres besoins

Déroulement

1. Reprendre les différents besoins évoqués dans la feuille « bien dans ma vie, bien dans ma peau et avec les autres » et ceux repérés dans les publicités
 - *Quels sont les besoins que vous avez retenus ? Si vous viviez dans un autre pays moins développé, auriez-vous d'autres besoins ? Lesquels seraient les mêmes ?*

Lister au tableau les différents besoins exprimés par les jeunes. Entourez ceux qui seraient les mêmes quel que soit le lieu de vie
2. Présenter la pyramide proposée par Maslow (cf p. 13).
 - *Retrouvez-vous des besoins que vous aviez cités ? Sur quel niveau se trouvent-ils ?*
 - *Y a-t-il des besoins que vous n'avez pas cités ? Pourquoi ?*
 - *Avez-vous cité des besoins que vous ne retrouvez pas chez Maslow ? Qu'en déduisez-vous ?*
3. Parler du sens de l'exercice
 - *Est-ce important de connaître ses propres besoins ? Pourquoi ?*
 - *Quel lien voyez-vous entre les besoins et la santé ?*
 - *Qu'avez-vous appris ou retenu de cet exercice ?*



Etre attentif à son corps

Objectifs

- ★ Développer de l'attention envers son corps. Mieux repérer les points de tension.
- ★ Connaître un moyen simple pour se détendre en classe.

Introduction

Les exercices proposés permettent de percevoir plus finement notre état musculaire et nerveux et de relâcher nos tensions. Toutefois ce n'est qu'en les répétant régulièrement qu'ils auront un effet. En les inscrivant naturellement dans l'emploi du temps, avant une évaluation, au début des cours de Formation Générale, etc., ils permettront à chacun de mieux se connaître et d'apaiser l'agitation mentale. Les exercices de Braingym proposés dans le classeur de Formation Générale, Stratégie d'apprentissage, sont complémentaires et permettront une meilleure concentration.

Ainsi pensez à instaurer un rythme et une régularité et travaillez sur des moments courts.

Il peut être difficile de travailler dans l'immobilité, ce qui est normal. Plutôt que de gronder ou de leur en vouloir, vous pouvez leur donner ce conseil : « si vous ne pouvez pas rester immobiles, cela n'est pas grave, vous avez le droit de bouger, et même de vous asseoir, mais vous ne devez en aucun cas déranger vos camarades. » comme le dit Samy Boski¹⁷ dans « la relaxation active à l'école et à la maison » Ed. Retz 1990.

Les exercices qui suivent sont inspirés de ce même ouvrage.

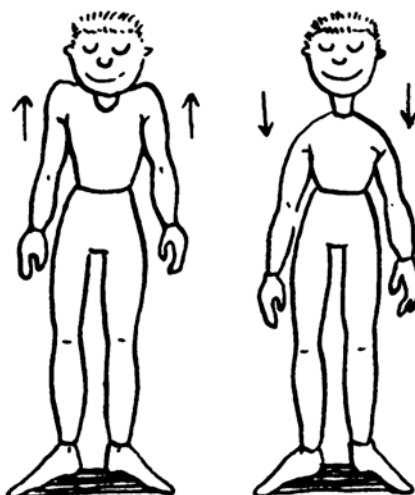


¹⁷ Samy Boski, la relaxation active à l'école et à la maison (1990), Ed. Retz

• Le « Bof »

Les élèves se mettent debout derrière leur chaise, pieds légèrement écartés, bras relâchés le long du corps.

« Vous haussez les épaules comme vous avez l'habitude de faire pour dire « je m'en fiche » ou bien « Bof ! » le plus spontanément et le plus sincèrement possible. Faites-le une dizaine de fois environ ».



Souvent réprouvé par les adultes qui le considèrent comme une marque de mépris ou d'insolence, ce mouvement des épaules est en réalité un réflexe de détente, une défense face à une crainte non avouée.

Il faut savoir aussi que plus le haussement des épaules est « vrai », sincère et spontané, plus efficacement il détend :

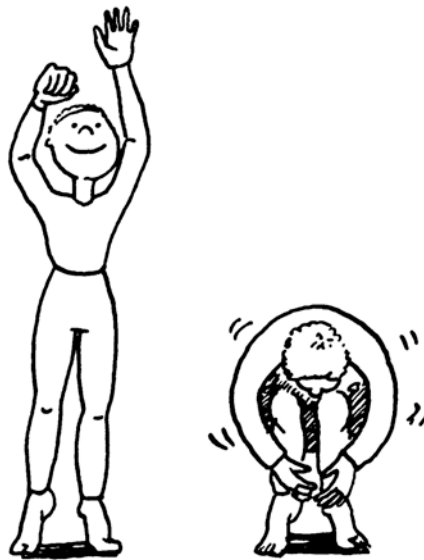
- les muscles des trapèzes où se concentrent habituellement les craintes et les angoisses (voilà pourquoi ils sont parfois si douloureux, surtout chez certains adultes).
- Sur le plan psychologique, car il n'est pas si facile de « s'en fiche », contrairement à ce qu'on pourrait croire.

L'effet dédramatisant de cet exercice est très souvent apprécié. Il faut naturellement l'exécuter comme un jeu et si l'on veut faciliter le haussement des épaules, on peut l'accompagner avec la voix : « bof ! » ou « J'm'en fiche ».

Remarque : ne nous méprenons pas sur cet exercice : il ne s'agit pas de « se fiche » de tout et tout le temps, mais simplement d'être capables à un moment précis, « ici et maintenant » de dédramatiser, de relativiser notre situation et donc de laisser tomber toutes nos tensions, nos peurs et nos angoisses.

- **Monter à l'échelle**

« Vous êtes debout, les pieds légèrement écartés... Tendez les bras vers le plafond et imaginez que vous allez grimper un à un les barreaux d'une échelle... Montez sur la pointe des pieds et grandissez-vous en n'hésitant pas à vous déplacer légèrement. Etirez-vous le plus possible comme pour atteindre le plafond... un bras s'étire, puis l'autre, ainsi de suite... vous regardez le plafond que vous désirez toucher avec vos doigts... Puis, d'un seul coup, vous vous relâchez complètement dans un grand soupir pour vous retrouver accroupi et rebondissant doucement sur vos deux jambes... Prenez le temps de bien respirer avant de recommencer le même exercice deux autres fois... »



Remarque : Cet étirement qui n'exige aucune concentration doit s'effectuer comme un jeu. Il mobilise tout le corps qui, après le relâchement soudain, éprouve une détente générale.

• Recherche de la verticalité

« Debout, les pieds écartés de la largeur du bassin, les bras le long du corps, souples et détendus, si possible les yeux fermés, prenez conscience de la sensation du contact de vos plantes de pied avec le sol. Sentez vos pieds collés, soudés au sol...

Afin de détendre vos jambes, repoussez fortement vos genoux vers l'arrière, puis lâchez brusquement : faites ce mouvement trois fois de suite. Ainsi, vous conservez dans vos jambes juste la tension nécessaire pour tenir debout, c'est-à-dire le minimum de tension.

Puis, par un très léger et lent balancement de gauche à droite puis de droite à gauche, vous déplacez le poids de votre corps d'une jambe sur l'autre sans décoller les pieds du sol... Sentez la pression du poids se déplacer d'une jambe sur l'autre... Après quelques balancements, répartissez le poids de votre corps sur les deux jambes de façon à sentir la même pression, le même poids sous chaque pied...

A présent, par des balancements lents et légers d'avant en arrière, sans décoller les talons ni les orteils, vous répartissez également le poids de votre corps sur l'avant et l'arrière des pieds... Sentez la même pression sous chaque pied...

Tranquillement, vous vous redressez en étirant légèrement la colonne vertébrale vers le haut... Vous placez alors la tête juste dans le prolongement de la colonne vertébrale, de telle façon qu'elle tienne sur les épaules avec le minimum d'effort... laissez vos épaules relâchées. Respirez calmement, sans effort...

« Imaginez à présent une ligne qui passerait par le sommet de votre tête, qui descendrait le long de votre colonne vertébrale et qui viendrait se terminer juste entre vos deux pieds : cette ligne, c'est votre verticalité... Respirez de plus en plus profondément, puis étirez-vous et ouvrez les yeux... »

Remarque : Après cet exercice et après d'être assis, nous conseillons d'interroger les enfants sur la façon dont ils ont vécu leur verticalité. Les réponses sont toujours intéressantes et renseignent sur la perception qu'ils ont de l'axe vertical. Est-il nécessaire d'insister sur l'importance de cet exercice lorsqu'on sait à quel point l'état de la colonne vertébrale influence l'état général de l'individu ? Des vertèbres correctement « empilées », une colonne droite, sont le signe d'une grande disponibilité générale, d'une grande énergie, d'un grand rayonnement, d'un meilleur équilibre, de plus de vie...

Même s'il a paru à certains enfants difficiles ou « pas très agréable », cet exercice devra être souvent repris jusqu'à obtention d'une sensation d'équilibre qui sera tout à fait agréable.



• Recherche de la meilleure position sur une chaise

« Je vous propose de vous asseoir sur votre chaise et de chercher par tâtonnement (les yeux fermés) la position assise la plus confortable pour vous. Trouvez une position dans laquelle vous pensez pouvoir rester très longtemps sans fatigue. Essayez-en plusieurs, jusqu'au moment où vous aurez trouvé la meilleure.

Lorsque vous l'avez trouvée, restez dans cette position et ne bougez plus. Attendez que tout le monde ait trouvé sa meilleure position...

Maintenant que tout le monde l'a trouvée, vous restez immobiles, mais vous ouvrez les yeux et vous regardez vos camarades.

Regardez comment chacun a placé ses jambes, ses bras et ses mains, son dos et sa tête. Constatez les différences et les similitudes. Voyez la grande diversité des positions...

A présent, je vous propose de vous asseoir au fond de votre chaise, le dos contre le dossier, les pieds à plat sur le sol, les mains posées sur les cuisses, la tête dans l'axe de la colonne vertébrale. »

Sensation des points de contact, assis

« Fermant les yeux, vous prenez conscience de la sensation de contact de vos plantes de pied sur le sol, sentez bien ce contact... laissez vos jambes peser sur ce contact... Puis vous observez le contact de vos cuisses et de vos fesses avec la chaise...

Laissez votre corps s'alourdir dans ces contacts... Prenez conscience du contact de votre dos avec le dossier de la chaise... Laissez tout votre corps se détendre à travers tous ces points de contact...

Sentez enfin le contact de vos mains sur les cuisses.

Laissez vos bras se relâcher et peser à travers le contact de vos mains sur vos cuisses...

Respirez calmement, sans effort, tout en observant qu'à chaque fois que vous expirez (soufflez) vous pouvez laisser votre corps se détendre davantage, c'est-à-dire devenir plus lourd à travers tous les points de contact...

Puis vous respirez de plus en plus fort... Vous vous étirez et vous ouvrez les yeux... »

• Visualisation boule lumineuse



Les exercices précédant préparent à cette visualisation.

En position assise, les jambes décroisées, genoux pliés à angle droit, pieds bien à terre, bras déposés sur chaque jambe, relaxés.

Fermez les yeux et sentez vos pieds lourds déposés sur le sol. Sentez vos fessiers, votre dos contre la surface de la chaise.

Inspirez et expirez en soupirant, léger bruit. 3 fois, inspirez et expirez en forçant l'air à l'extérieur. Puis écoutez votre respiration sans intervenir, le léger souffle à travers vos narines. Ecoutez le silence, l'immobilité. Sentez le chemin qu'emprunte votre souffle dans votre nez, oesophage, vos poumons, votre ventre. Sentez un léger soulèvement de votre ventre à l'inspiration puis à l'expiration. Inspirez et expirez 3 fois.

Imaginez une boule lumineuse, grandeur d'une boule de ping-pong. Sentez sa chaleur, sa luminosité, son énergie. Vous amenez cette boule dans votre pied gauche, et vous la faites voyager dans tout votre pied gauche, les orteils, le dessous du pied, le dessus, tout le pied. Puis vous montez dans la jambe, la cheville, le mollet, le genou, la cuisse, toute la jambe jusqu'au fessier. Toute votre jambe gauche est vibrante, chaude, relaxée.

Vous vous déplacez dans la jambe droite, vous parcourez avec la boule toute votre jambe droite, le pied, la cheville, le mollet, le genou, la cuisse, le fessier, toute votre jambe droite est calme, vous la sentez, vous laissez la lumière de la boule prendre place dans toutes vos cellules, les muscles, les nerfs, la circulation, toutes les parties de votre jambe.

Puis vous vous dirigez vers votre ventre, l'intérieur, le devant, le bas du dos, vous laissez la boule parcourir tous les organes, déposer de la lumière, de l'énergie dans les plus petites parties. Vous voyagez dans votre poitrine, vos poumons, le long de la colonne vertébrale, les omoplates, jusqu'au bas de votre nuque. Tout votre abdomen, votre torse, votre dos, est souple, vibrant. Vous voyagez ensuite dans votre bras gauche, la main, le pouce, les 4 doigts, le poignet, l'avant bras, le coude, le bras, l'épaule, tout le bras gauche.

Vous voyagez ensuite dans la main droite, le pouce, les 4 doigts, le poignet, l'avant bras, le coude, le bras, l'épaule, tout le bras droit.

Puis vous montez dans votre nuque, derrière la tête,... devant la tête, la bouche, les yeux, les oreilles, le front, voyagez dans toute la tête, la langue est souple, non collée au palais, le front est déplié,... et vous ramenez votre attention entre les 2 yeux, et laissez la boule lumineuse se dissoudre dans l'espace extérieur. Tout votre corps est détendu, souple, respirez ce calme, écoutez votre respiration...

Peu à peu vous allez mettre en mouvement les doigts, les pieds, quelques gestes lents, vous étendre, bâiller et avec douceur ouvrir les yeux.

J'aime les gens qui...

Avant de parler d'estime, il est indispensable d'apprendre à se connaître. Il existe beaucoup d'activités pour mettre en route une classe, et celles-ci doivent précéder les activités centrées sur l'estime de soi. Le CO de la Glâne a récolté toute une palette d'activités allant dans ce sens. Vous pouvez la télécharger sur le site internet www.educationsante-fr.ch, sous la rubrique offre d'activité - n°8 Accueil en classe. Au cours de l'année, il peut être utile de reprendre une activité simple, qui nous fait découvrir l'autre sous un aspect différent, nouveau.

Objectifs

- Apprendre à connaître l'autre, mettre en évidence les points communs
- Valoriser la personnalité de chacun

Durée : 10 minutes



Déroulement

- Le groupe s'assied en cercle
- Le meneur de jeu annonce un critère concernant l'habillement, les goûts alimentaires, les loisirs favoris, les sports pratiqués, l'âge ou bien encore les caractéristiques physiques, par exemple : *J'aime les gens qui adorent danser.*
- Les participants qui répondent à ce critère sont invités à se lever et à changer de place. Durant ce changement, l'animateur qui tenait une balle en mousse dans ses mains, la donne à l'un des participants qui à son tour donne un autre critère comme, *j'aime les gens qui font du ski.*
- Vous pouvez continuer avec d'autres animations proposées dans le dossier « Accueil en classe » comme *rendre à César ce qui lui appartient, les huit bulles, la carte de visite, et ça papote ça papote, j'aimerais vous emmener, tête à tête, ce que j'attends de cette année,* etc, mais aussi continuez avec les animations suivantes.

Le conte du baobab



Objectifs

- ★ A travers une histoire symbolique, découvrir l'importance des signes de reconnaissance (compliments, critique,...) sur le ressenti affectif, l'estime de soi.
- ★ Prendre conscience des besoins de toute personne de se protéger face à ce qu'elle a pu vivre, entendre,... Eviter jugement et critique, se mettre à l'écoute...

Déroulement

- Conter ou lire le conte devant la classe. Echange, impressions.
Remarque : le conte se suffit à lui-même. Il peut être utilisé seul en début ou en conclusion d'une activité où il résonnera librement en chacun. Nous avons élaboré cependant une proposition d'exploitation. Sentez-vous libre de l'utiliser différemment selon votre sensibilité.
- Travail individuel pour les élèves : leur proposer de redérouler le fil de l'histoire en se mettant à la place du Baobab. Ils peuvent le faire sous forme d'un récit écrit ou de petites scènes dessinées à la manière d'une BD. Inviter les élèves à comparer leurs productions avec celles des autres. Mettre l'accent sur les différents ressentis évoqués et tenter de nommer les émotions.
- Quelques questions pour animer la discussion
 - Cette histoire vous fait-elle penser à des événements, des situations que vous avez vécues ?
 - Que peut faire le Baobab pour se protéger ou soulager sa blessure ? Est-elle vraiment inguérissable ?
 - En une phrase, que retenez-vous de ce conte ?

Proposition pour prolonger l'activité :

- exercice « faire des compliments ».

Le Trésor du Baobab¹⁸

Un jour de grande chaleur, un lièvre fit halte dans l'ombre d'un baobab, s'assit sur son train et, contemplant au loin la brousse bruissante sous le vent brûlant, il se sentit infiniment bien. « Baobab, pensa-t-il, comme ton ombre est fraîche et légère dans le brasier de midi ! » Il leva le museau vers les branches puissantes. Les feuilles se mirent à frissonner d'aise, heureuses des pensées amicales qui montaient vers elles. Le lièvre rit, les voyant contentes. Il resta un moment béat, puis clignant de l'œil et claquant de la langue, pris de malice joueuse :

- Certes, ton ombre est bonne, dit-il. Assurément meilleure que ton fruit. Je ne veux pas médire, mais celui qui me pend au-dessus de la tête m'a tout l'air d'une outre d'eau tiède.

Le baobab, dépité d'entendre ainsi douter de ses saveurs, après le compliment qui lui avait ouvert l'âme, se piqua au jeu. Il laissa tomber son fruit dans une touffe d'herbe. Le lièvre le flaira, le goûta, le trouva délicieux. Alors il le dévora, s'en purlécha le museau, hocha la tête. Le grand arbre, impatient d'entendre son verdict, se retint de respirer.

- Ton fruit est bon, admit le lièvre. Puis il sourit, repris par son allégresse taquine, et dit encore :

- Assurément il est meilleur que ton cœur. Pardonne ma franchise : ce cœur qui bat en toi me paraît plus dur qu'une pierre.

Le Baobab, entendant ces paroles, se sentit envahi par une émotion qu'il n'avait jamais connue. Offrir à ce petit être ses beautés les plus secrètes, Dieu du ciel, il le désirait, mais tout à coup, quelle peur il avait de les dévoiler au grand jour ! Lentement il entrouvrit son écorce. Alors apparurent des perles en colliers, des pagnes brodés, des sandales fines, des bijoux d'or. Toutes ces merveilles qui emplissaient le cœur du Baobab se déversèrent à profusion devant le lièvre dont le museau frémit et les yeux s'éblouirent.

- Merci, merci, tu es le meilleur et le plus bel arbre du monde, dit-il en riant comme un enfant comblé et ramassant fièvreusement le magnifique trésor.

Il s'en revint chez lui, l'échine lourde de tous ces biens. Sa femme l'accueillit avec une joie bondissante. Elle le déchargea à la hâte de son beau fardeau, revêtit pagnes et sandales, orna son cou de bijoux et sortit dans la brousse, impatiente de s'y faire admirer de ses compagnes.

Elle rencontra une hyène. Cette charognarde, éblouie par les enviables richesses qui lui venaient devant, s'en fut aussitôt à la tanière du lièvre et lui demanda où il avait trouvé ces ornements superbes dont son épouse était vêtue. L'autre lui conta ce qu'il avait dit et fait à l'ombre du Baobab. La hyène y courut, les yeux allumés, avide des mêmes biens. Elle y joua le même jeu. Le Baobab, que la joie du lièvre avait grandement réjoui, à nouveau se plut à donner sa fraîcheur, puis la musique de son feuillage, puis la saveur de son fruit, enfin la beauté de son cœur.

Mais quand l'écorce se fendit, la hyène se jeta sur les merveilles offertes comme sur une proie, et fouillant des griffes et des crocs les profondeurs du grand arbre pour en arracher plus encore, elle se mit à gronder :

- Et dans tes entrailles, qu'y a-t-il ? Je veux aussi dévorer tes entrailles ! Je veux tout de toi, jusqu'à tes racines ! Je veux tout, entends-tu ?

Le Baobab blessé, déchiré, pris d'effroi aussitôt se referma sur ses trésors et la hyène insatisfaite et rageuse s'en retourna bredouille vers la forêt. Depuis ce jour elle cherche désespérément d'illusoires jouissances dans les bêtes mortes qu'elle rencontre, sans jamais entendre la brise simple qui apaise l'esprit. Quant au Baobab, il n'ouvre plus son cœur à personne. Il a peur. Il faut le comprendre : le mal qui lui fut fait est invisible, mais inguérissable.

En vérité, le cœur des hommes est semblables à celui de cet arbre prodigieux : empli de richesses et de bienfaits. Pourquoi s'ouvre-t-il si petitement, quand il s'ouvre ? De quelle hyène se souvient-il ?

¹⁸ Gougoud Henri, Conte d'Afrique, lieu, Seuil, 1999.

Faire des compliments¹⁹

Objectifs

- ★ Découvrir les bienfaits de faire et de recevoir des compliments.
- ★ Utiliser le langage dans un esprit positif et constructif.

Déroulement

- Exercice à 2 personnes. "Dire des choses belles et vraies"
- Pendant 2-3 minutes, une personne s'adresse à l'autre, *qui écoute et ne dit rien*; elle ne lui dit que des choses positives, belles, sincères, qu'*elle pense vraiment*
- Après 2-3- minutes, inverser les rôles
- A la fin de l'exercice, prendre un temps pour échanger à 2, puis en grand groupe
 - Qu'est-ce que je ressens lorsque j'entends des compliments ?
 - Est-ce que je les accepte facilement (autocritique ?)
 - Comment je les ressens ? (chaleur, décontraction, barrière...).
 - Est-ce que c'est plus facile pour moi de recevoir ou de donner un compliment, une chose positive ?



¹⁹ Source : Apprenons à vivre ensemble, Editions de la cigale, 2000

Carte des qualités

Objectifs

- ★ Transmettre un message positif et vrai à un camarade de classe
- ★ Découvrir ou confirmer une qualité positive

Déroulement

Former à l'avance des duos d'élèves de manière tout à fait hasardeuse et distribuer à chaque jeune la feuille de la page suivante qui montre différentes images.


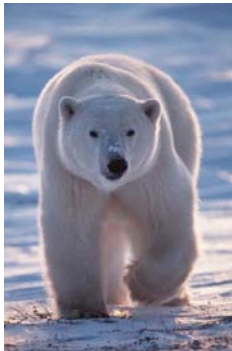










Demander à chaque élève de s'inspirer individuellement des images reçues afin de trouver une qualité ou une caractéristique qu'il aime bien chez le jeune avec qui il fait équipe. *Par exemple : J'aime bien ton côté enjoué car comme le dauphin tu es une personne qui est facilement de bonne humeur, même le matin.* Il est essentiel de parler vrai dans ce genre d'exercice et d'être sincère avec l'autre.

Chaque duo se réunit et échange ses messages.

Tour de table des messages échangés et discussion en grand groupe :

- Comment avez-vous vécu cet exercice en duo?
- Comment vous êtes-vous senti ? (à l'aise, la boule au ventre, etc.)
- Qu'est-ce que cela fait de transmettre un message positif à l'autre ?
- Et de recevoir un message positif ?
- Avez-vous fait des découvertes ?

Carte des qualités

Être soi-même...ou comme les autres ?

Objectifs

- ★ Se questionner sur son attitude ou sa place dans un groupe
- ★ Affirmer sa différence de manière créative

Déroulement

Chaque jeune lit l'article de la page suivante « *être soi-même ou comme les autres, pas facile de choisir !* »²⁰ et souligne les passages importants puis choisit 3 éléments qu'il trouve important de retenir.

Discussion en grand groupe sur l'article. Mettre en évidence les principaux éléments qui ressortent de cet échange afin que les élèves puissent les utiliser pour la suite :

- ★ Quelles sont les phrases importantes que vous avez estimées importantes à retenir?
- ★ Pensez-vous les divers témoignages correspondent à ce que vivent les jeunes dans leur groupe ?
- ★ Appartenir à un groupe, ça veut dire quoi pour vous ? Comment voit-on qu'on fait partie d'un groupe ?
- ★ Est-ce possible d'affirmer sa différence dans un groupe ? Comment ?

Les jeunes continuent individuellement cette réflexion en se demandant « *Et moi, comment je m'affirme dans mon groupe ?...* »

Cette dernière question permet d'introduire un travail de création et d'expression individuel sur ce qui fait que chaque personne est unique. Le jeune peut dessiner, peindre, coller ou poétiser « *ce qui le rend différent et unique à la fois* » sur une feuille A4, à exposer absolument dans la classe.



²⁰ Vuissoz M-P et al., Planète J: *être soi-même ou comme les autres...pas facile de choisir*, 2006, Valais, action jeunesse.

Marie-Paule Vuissoz et Nicolas Schwéry

Être soi-même... ou comme les autres,



MATTHIEU, COINCÉ COMME UN RAT DANS SON GROUPE DE RAP

Dominique Pasquier, sociologue française, a réalisé une enquête passionnante auprès de 900 lycéens. Son constat est si net qu'il est devenu le titre de son livre « Cultures lycéennes : la tyrannie de la majorité (Éditions Autrement, 2005) ». Dans l'enquête, cette majorité tyrannique, c'est la masse. Pour être soi parmi les autres, il faut faire... comme les autres : écouter les mêmes groupes, mater les mêmes émissions, les mêmes films, avoir le même avis, s'habiller de la même façon. « Je faisais partie d'un groupe, c'était du rap, il y avait que ça, fallait écouter du rap, fallait faire du rap, raconte Matthieu dans l'ouvrage. Pourtant, au début, j'écoutais deux minutes de rap, j'avais une migraine, il me fallait un tube d'aspirine ! Il fallait se plier à ça, quoi. C'était comme ça ». C'est le côté obscur de la culture de masse où chacun se noie dans le conformisme. Les autres nous musellent et arrivent à être soi-même relève d'un acte héroïque. Dire ce qu'on pense, ce qu'on aime, ce qu'on veut, bref être soi-même tombe sous la dictature de la pensée unique, celle du groupe. Igor Schimek,

médiateur social oeuvrant en Valais, confirme les thèses de Mme Pasquier. « Dans mon travail de médiateur social, je fréquente depuis des années divers groupes de jeunes. On sait que le besoin d'appartenir à un groupe est un des besoins fondamentaux de l'être humain et que c'est particulièrement fort entre 10 et 20 ans. Les jeunes le vivent de différentes manières, en fonction de leur vécu, du contexte familial dans lequel ils ont grandi et des stratégies qu'ils vont préférer pour construire leur identité. Les hommes d'affaires, les vendeurs d'habits, de musique, d'émissions TV utilisent parfois ce besoin de conformisme, ils ont bien compris qu'il y avait beaucoup d'argent à faire avec tout ça. Puis, il y a aussi des passionnés qui veulent faire partager au plus grand nombre leur amour de tel ou tel style ! Comme toujours avec l'être humain, c'est une affaire complexe et il faut prendre garde aux généralités faciles ».

C'EST À TRAVERS LES AUTRES QU'ON SE TROUVE SOI-MÊME...

Mais alors, que faire ? Fuir les autres et s'affirmer tout seul dans sa grotte ? Pas question ! Ni fuir, ni s'isoler. Là est le paradoxe : c'est à travers les autres qu'on se cherche et qu'on se trouve soi-même. C'est comme si se conformer au groupe constituait un passage obligé. C'est plutôt cool d'être un peu comme les autres : avec des points communs, on a forcément des choses à se raconter. On cherche toujours des signes de reconnaissance chez les autres. On ne peut pas être soi-même sans être un peu comme les autres. Avec les mêmes questions, les mêmes désirs, les mêmes rêves plein la tête et... les mêmes galères !

Et puis, peu à peu, on se construit à travers les identités successives. A travers les bandes et des réseaux de potes. Laure explique s'être « cherchée à travers plusieurs groupes, plus ou moins dans chaque ami ». Pas comme un caméléon qui se la joue adaptable selon les circonstances, plutôt comme un artisan en pleine création (de soi). Le travail sur soi-même n'est alors qu'un jeu de miroirs entre les autres et moi. Hors du cercle

AFFIRMER SA DIFFÉRENCE,
C'EST GLORIEUX MAIS
RISQUÉ. ÊTRE UN CLONE,
C'EST RASSURANT MAIS
GUÈRE ÉPANOUISSANT.
COMMENT TROUVER
LA BONNE DISTANCE
ENTRE ORIGINALITÉ ET
CONFORMISME ?

familial, on explore des univers, on tente d'être ce qu'on rêve, on vit des situations inédites... A chaque fois, ces expériences laissent une trace, une empreinte qui en dit un peu plus sur ce que nous sommes. Ça ne signifie pas pour autant qu'il faille vivre en mode zapping. Rien de tel que de s'obliger à un arrêt sur image. Qu'est ce qui me touche ? Pourquoi ? Qu'est ce que ça dit de moi ? Pour trouver ce « qui suis-je », une pause s'impose...

LES VRAIS POTES NE SONT JAMAIS BLESSANTS NI CRUELS

Les vrais amis sont ceux qui vous permettent de mettre en avant votre originalité. De vous tester et de vous chercher sous leurs regards amicaux et rigolards, jamais blessants ni cruels. La vraie bande d'amis devient alors le terrain idéal pour muscler son estime de soi. Et affirmer ce qu'on est dans nos différences et nos goûts personnels. Histoire d'être avec les autres sans renoncer à ce qu'on est et à ce qu'on aime. Prenez Nicolas avec son groupe de potes branché métal. En prenant un verre, voilà que passe sur MTV un titre de rap. Jugement unanime : « Nous on n'aime pas, mais on respecte ». Puis, passe le son de la comédie musicale *Le Roi*

Psycho

pas facile de choisir!

TÉMOIGNAGES

Soleil. Là, Nicolas -pour qui ce tube a une valeur sentimentale- commence à siffloter le refrain... Erreur. Hurlements de rire: «T'aime ça, toi?», «Ben oui, j'aime ça!» Visiblement, ça ne collait pas avec l'image qu'ils avaient de moi», raconte Nicolas. «Ils étaient surpris, limite déçus... Du coup, je me suis demandé ce que je foutais là et le leur ai dit!» OK, il n'a pas échappé au syndrome de l'extraterrestre, ces moments où l'on se sent complètement incompris et pas à sa place. Mais sa riposte lui a permis d'exister pour ce qu'il est. On a le droit d'aimer le métal et de vibrer sur la variété... voire de pleurer sur Titanic! L'essentiel dans cette histoire, c'est qu'il ait pu affirmer ses propres choix!

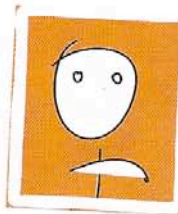
NE PARTEZ PAS EN CLAQUANT LA PORTE

Refuser de s'enfermer dans un groupe est bien entendu vital. Mais ne quittez pas vos potes du jour au lendemain. Mieux vaut d'abord étendre son réseau et tenter de créer des ponts vers d'autres copains, extérieurs à son environnement proche. Et puis, après quelques bouffées d'oxygène, vérifiez votre intuition par rapport à votre bande d'origine. Si l'impression ou le malaise persiste, c'est que votre place est ailleurs, là où votre petite personne s'exprimerait beaucoup mieux. Et si «devenir adulte», c'était mieux discerner les personnes à qui l'on peut ouvrir notre espace perso?

AMRA, 22 ANS

J'y ai trouvé de la sécurité, de l'assurance...

Dans mon groupe de copines, on a grandi ensemble. On est restées amies même avec des chemins différents. Chacune pouvait avoir son avis. C'est dans ce groupe que j'ai passé la plus belle période ma vie. J'étais timide, je me suis ouverte, révélée, je suis devenue leader grâce au groupe. J'y ai trouvé de la sécurité, de l'assurance. Je pouvais y partager mes soucis, y parler de sexualité, d'amour et de mes états d'âme. C'est l'école qui nous a réunies. On a toujours été très différentes, mais on se respectait mutuellement. Nos relations étaient différentes qu'en famille ou à l'école, mais je savais que je pouvais rester la même, être et devenir moi-même.



GEORGES (PRÉNOM FICTIF), 16 ANS

On n'ose pas m'attaquer...

Moi et ma bande de potes, on a les mêmes idées, les mêmes objectifs, la même vision des choses. On écoute les mêmes musiques. D'ailleurs, on s'est connu dans une soirée. Comme je suis le plus petit, le plus jeune, je préfère me la fermer et ne pas donner mon avis, pour pouvoir rester dans ce groupe. Je me sens respecté, mais je sais que je suis le moins fort. Dans cette bande, il faut faire le «bad boy». Dans ma famille, c'était rude. Dans ce groupe, j'ai plus de sécurité. Il y a des gens à qui je peux dire des choses dont je ne peux pas parler dans ma famille. C'est un des buts de ce groupe, on se raconte nos histoires de sexe, de bizeness, de flics, d'embrouilles et de trafics. Finalement, quand j'ai un gros problème et que les autres du groupe n'ont pas envie d'en parler avec moi, le seul à qui je peux en parler, c'est mon chien. Avec mes potes pourtant, on se complète, on se comprend, on a les mêmes problèmes familiaux et les mêmes goûts. Les autres savent que je fais partie de ce groupe et on n'ose pas m'attaquer.

Propos relevés par Igor Schimek



IGOR SCHIMEK, MÉDIATEUR SOCIAL

Le groupe, une famille de remplacement pour les plus démunis?

Je voudrais dire quelques mots sur ce que je connais le mieux, c'est-à-dire les jeunes pour lesquels la vie est un chemin plus difficile. Soit qu'ils n'ont pas eu de chance dès le départ, soit que les adultes leur ont manqué de respect, soit qu'ils ont manqué eux-mêmes de ressources pour devenir conscients de leur valeur. Pour ceux-là, le groupe ou la bande représente plus encore: c'est comme une famille de remplacement, le seul endroit où ils se sentent vraiment en confiance, en sécurité. Alors, ils ne peuvent pas se permettre d'être exclus du groupe et sont parfois prêts à faire n'importe quoi pour être acceptés. Ce n'est pas le groupe en soi qui pose problème, mais c'est le fait qu'il soit composé de jeunes qui se rabaisent, qui ne peuvent plus se confier à des gens plus matures. Le risque alors est de se renfermer dans «son monde» en opposition avec «les autres». Ces groupes se sentent mis en danger dès que quelqu'un exprime un avis différent, parce qu'ils sont composés de personnalités en manque d'estime de soi, et plus assoiffées que les autres d'être reconnues au travers de leur attachement sans faille à un groupe de musique, à un style de vêtements ou à un leader médiatique.

Appartenances

La famille est le premier groupe d'appartenance d'un individu puis viennent l'école et les amis, au fil du temps les appartenances sont multiples. Cette activité permet d'aborder le thème de manière dynamique et de visualiser les diverses appartenances de chacun.

Objectifs

- Explorer les différentes appartenances des jeunes
- Montrer que l'on peut appartenir à de multiples groupes
- Permettre aux élèves de mieux se connaître dans la classe

Déroulement

Cette activité nécessite d'aménager les lieux afin d'avoir un grand espace libre où les jeunes pourront se mouvoir librement et un autre espace de discussion qui peut être créé après en déplaçant simplement les chaises.

Introduction du thème et du but de l'exercice : explorer les différentes appartenances de la classe. Echauffement : demandez aux élèves de marcher en utilisant tout l'espace disponible, de manière décontractée, sans tourner en rond, puis de faire une marche lente, dynamique puis très rapide et de nouveau lente pour finir en marchant à une allure normale.

Expliquer qu'au signal (frappe de vos mains) ils devront se regrouper selon le critère annoncé puis au 2^{ème} signal (2 frappes de vos mains) continuer à marcher normalement. Commencer par des critères simples et évidents, par exemple :

- Former des groupes de 2 puis de 3 puis de 4 puis de 5
- Se grouper par couleur de cheveux puis d'yeux / couleurs de pull puis de chaussures ou de pantalon / âge/ mois de naissance / genre / etc. Vous pouvez aussi demander que le groupe forme une série continue par rapport à la longueur de cheveux, la taille de chacun, par ordre alphabétique des prénoms ou de date de naissance, etc.
Continuer avec des critères plus complexes :
- Former des groupes par nombre de frère et sœurs / animal à la maison / lieu d'habitation / lieu de naissance / nationalité / langues parlées / destination des dernières vacances / par style de musique préféré / activité scolaire ou non scolaire préférée / profession que l'on souhaite exercer / religion / équipe de foot préférée/ rêves/ etc.

Discussion en grand groupe : Comment vous êtes vous sentis durant ce jeu ? Comment était-ce de se retrouver seul, minoritaire ou majoritaire dans une catégorie ? Il y a-t-il des catégories que vous auriez aimées faire ou au contraire éviter ? Quels liens avec le thème annoncé « les appartenances » ? Quelles sont les différentes appartenances possibles des jeunes ? Notez au tableau ou sur post-it et faites le lien avec la pyramide de Maslow. Vous pouvez finir par une activité individuelle où chacun va créer un collage, dessin ou tout autre création qui parlera des différents groupes auxquels il se sent appartenir, puis afficher les feuilles.

Echangeons nos savoirs

- Activité n°1 « les savoirs de ma classe »



Objectif

Découvrir les savoirs cachés de soi-même et des autres

Déroulement de l'activité

1. Introduction : depuis la plus tendre enfance nous acquérons différents savoirs comme marcher, parler, lire, écrire, etc.. Souvent nous ne réalisons pas tout ce que nous savons déjà. Donner des exemples et interroger la classe « je sais... : *aller sur internet, danser le hip-hop, cuisiner un plat, faire du vélo, etc..* ». Aujourd'hui nous allons aller à la découverte de ces savoirs cachés dont on parle peu. **5'**
2. Former des groupe de 6 jeunes autour d'une table. Chaque élève à tour de rôle prend la parole « Je sais... ». Chaque groupe fera 2 à 3 tours de table. **5'**
3. Mise en commun : « *Comment ça va ? Qu'est-ce que cela vous fait ? Exemples : « J'aime, j'aime pas, c'est agréable, vous êtes plutôt mal à l'aise, c'est étonnant, étrange ou positif, etc.* ». Place aux ressentis et vécu des élèves.
Derrière un savoir qui paraît simple se cache beaucoup de savoirs. Par exemple, lorsque vous savez cuisiner un plat cela veut aussi dire que vous savez lire ou retenir (la recette) , calculer (les quantités, un budget, etc) et vous concentrer (pour suivre la cuisson et ne pas brûler votre repas). Donc, cuisiner un repas cache aussi d'autres savoir comme lire, mémoriser, calculer, se concentrer, etc. **5'**
4. Travail en groupe : reprendre les tours de tables « *je sais.....* » en fonction de ce qui s'est dit avant. Approfondir et varier les savoirs ! **5'**
5. Travail individuel : chacun rejoint sa place et note sur une feuille avec son prénom tous les savoirs acquis auxquels il pense aujourd'hui. D'autres savoirs pourront s'ajouter durant les prochaines semaines. **5'**
6. Afficher dans la classe toutes les feuilles afin d'exposer « les savoirs de ma classe ». Laisser du temps, à vous-même et aux élèves, pour découvrir, regarder, admirer toutes cette richesse présente dans votre classe. **10'**

• Activité n°2 « Marché aux échanges »

Objectif : Prendre conscience que chacun peut donner et recevoir un ou des savoirs

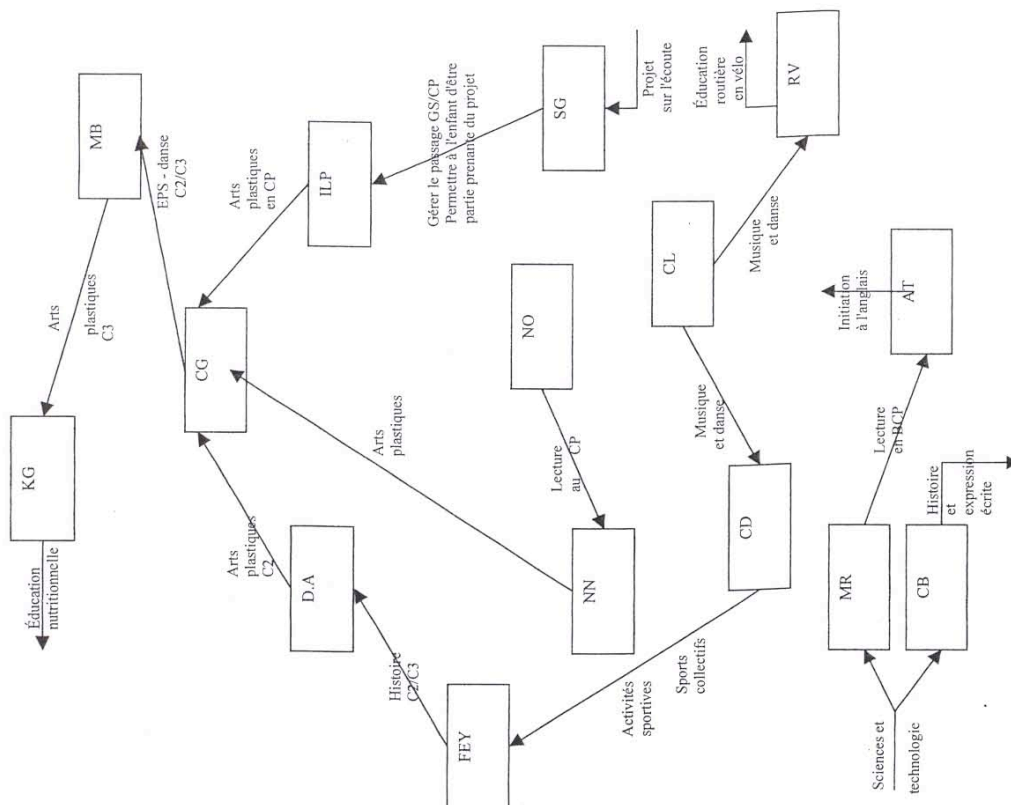
Déroulement

1. Introduction.
Rappel de l'activité précédente « les savoirs de ma classe ». *A quoi cela peut nous servir de repérer et de connaître les différents savoirs de la classe ?* Dans le monde entier, il existe des groupes de personnes, d'écoles, de classes qui ont mis sur pied un réseau d'échanges de savoir, c'est-à-dire une sorte de trocs des savoirs où les personnes donnent et reçoivent des savoirs gratuitement. Imaginons qu'aujourd'hui notre classe organise un tel échange .
5'
2. Former des groupes de 6 autour d'une table. A tour de rôle, chacun prend la parole pour dire *une chose qu'il sait et une chose qu'il ne sait pas*. Donner des exemples : « *je sais faire des lasagnes et je ne sais pas faire du diabolo* » ou « *je sais faire du vélo et je ne sais pas chanter* », « *je sais jouer au foot et je ne sais pas chatter* », etc. *Chaque groupe réalise 2 à 3 tours de table.*
5'
3. Discussion en grand groupe : Comment ça va ? Comment ça s'est passé ? Quels types de savoirs ou de domaines d'apprentissage sont ressortis?
5'
4. Chaque élève réfléchit à ce *qu'il serait prêt à offrir comme savoir et à qu'est-ce qu'il serait prêt à demander comme savoir*. Chaque jeune écrit sur des post-it au minimum une offre et une demande avec son prénom. Voici quelques exemples : « *j'offre d'expliquer la règle de trois* », « *je souhaite apprendre la danse techtonik* », « *j'offre l'apprentissage de l'espagnol* », « *je demande d'apprendre les bases du dernier cours de math* », etc. Ensuite chacun partage avec son groupe les offres et demandes qu'il a écrites.
10'
5. Mise en commun : prévoir une grande affiche avec trois colonnes. La colonne de gauche pour les offres, la colonne de droite pour les demandes et la colonne du milieu pour le « Marché aux échanges ». A tour de rôle, un jeune par groupe vient afficher les post-it « offres » et « demandes » de son groupe. Repérer les offres et les demandes qui se ressemblent, éventuellement les vérifier auprès des élèves, puis les regrouper par thématiques sur la colonne « Marché aux échanges ».
10'
6. Conclusion : « *qu'est-ce que l'on peut voir sur ce tableau ?* ». Donner la parole aux élèves et expliquer les principes et fonctionnement des réseaux d'échanges. Demander s'ils pensent que cela serait possible en classe ou dans l'école. Imaginer des applications possibles à l'école.
10'

Pour aller plus loin : voir les sites internet ci-dessous et les pages suivantes :

- Description des Réseaux d'Echanges Réciproques de Savoirs (RERS)
www.onpeutlefaire.com/les-reseaux-d-echange-de-savoir
- Site internet du MRERS : www.mirers.org
- Site des réseaux d'échanges réciproques de savoirs romands : www.rers.ch
- Site du réseau de Bienne : www.rers-bienne.ch

Échanges entre enseignants



Construire un réseau d'échanges

En réponse aux attentes des participants, organisation d'une matinée d'échanges sur la base des principes énoncés par le Mouvement des réseaux d'échanges réciproques de savoirs (MRERS)

- Principe de parité
- Tout le monde sait quelque chose en lien avec son expérience personnelle
- C'est en enseignant qu'on apprend – c'est en apprenant qu'on enseigne

Principe

1. Individuellement

Formulation d'une offre et d'une ou plusieurs demandes.

Un seul papier par offre et demande

Nous sommes aussi offreurs.

Bandes de papiers + feutres
2 couleurs différentes

2. Mise en relation Offreurs/Demandeurs

- Lecture des offres et questionnement pour préciser l'offre.
- Est-ce que certaines offres peuvent se regrouper ? (1 ou 2)
- Est-ce que cela rejoint certaines demandes ?
- Constitution des groupes à partir des offres.

Tout le monde est offreur au moins une fois

Tableaux en 2 parties
Scotch + feutres

Durée de l'échange 1 H puis changement de groupes

Offres : objet et nom de ou des offreurs	Demandeurs et objet de la demande
Groupe 1	
Groupe 2	
Groupe 3	
Groupe 4	
Groupe 5	

Pour les offreurs, apporter les documents qui serviront de point d'appui pour mener un échange ultérieur.

Échanges entre équipes d'écoles

Les règles de vie adultes enfants (cohérence) – Tutorat Grands/Petits, projet intergénération (École maternelle, ZEP, MAPA) – Aménager l'interclasse, restauration – Expérience de stages intercatégoriels – Partenariats Grands et Petits – Journal d'école – Les affiches, vitrines, dans la cour – Communications aux familles – Ateliers multi/âges et partenariat (parents, SEM, animateur, CM1...) – Tutorat 2/3 ans, 4/5 ans – Partenariat culturel Ville – Pratiques du lire pour écrire – Évaluer les acquis – BCD support des apprentissages au cycle 1 – Les multimédias – Expression écrite (roman policier au cycle 3) – Mise en place d'une chorale d'école – Les élèves de perfectionnement dans les classes – Sciences et technologie (classes et ateliers du mercredi) – EPS (GS + CP), stade – Monter une pièce de théâtre (cycle 3) – Orthographe au cycle 3 – Un journal, comment ? – Expériences BCD – Mur d'escalade.

Dans un Réseau dans la ville

Jacques transmet son savoir en philosophie à Monique, Irène et Jean-Claude. Monique enseigne le solfège à Mathilde et Raphaël. Irène partage ses connaissances en aquarelle avec Jacqueline, Rachida et Victor. Victor entraîne en mathématiques Éric, qui offre l'anglais à douze personnes de huit à soixante ans, dont Angéla qui offre la cuisine italienne à plusieurs personnes. Jean-Pierre transmet son savoir en conversation allemande à Martine et Yann, Yann enseigne la chimie niveau troisième BEP à Mathilde et Raphaël, Martine partage ses connaissances en dressage de chiens avec Juliette et avec Benoît qui enseigne à Jean-Pierre le violon, etc.

Des principes de fonctionnement enracinés dans le concret

Une histoire

Les Réseaux d'échanges réciproques de savoirs – encore nommés Réseaux de formation réciproque – sont nés à Orly, il y a plus de trente ans, dans et autour d'une école. Les racines des Réseaux sont multiples : des pratiques de classe coopérative (Classe Freinet), une grande diversité de mises en réseaux dans la ville (entre enseignants, parents, élèves et anciens élèves, associations, citoyens à titre individuel, travailleurs sociaux, bibliothécaires, club de prévention, commerçants...) et des événements qui questionnent les personnes qui en sont initiatrices.

Une de ces « histoires » fondatrices⁶

Brigitte était dans ma classe, une de ces enfants que la directrice m'amenait, en début d'année, parce qu'elle était « difficile » et que moi « avec ma pédagogie, peut-être que... ». Au fond, dès le départ, elle savait qu'elle était un problème pour sa société. Il est vrai qu'elle résistait, de façon très active, à tout apprentissage et à toute coopération avec ses collègues de classe. Un soir, en classe de neige, au son d'un rire, d'une parole, d'un air de musique, je ne sais quoi, elle s'est mise à danser... L'admiration de toute la classe (enseignante et élèves) a été extrêmement palpable pour elle. Je lui ai proposé de l'inscrire au petit conservatoire municipal de danse pour que la technique vienne enrichir ses dons. Et je lui ai demandé de nous offrir ce qu'elle y apprendrait, pour préparer un spectacle dansé collectif à l'occasion de la fête de l'école. Et elle s'est mise à apprendre, la danse, et l'histoire, et la grammaire... Ce jour-là, j'ai compris pour toujours qu'on ne peut créer l'environnement sans restaurer la dignité (Brigitte, tu découvrais à tes pairs une excellence), sans construire un rôle social reconnu (tu étais l'enseignante de danse), sans savoir que l'on est attendu quelque part, sans jouer un rôle dans le Nous dont on est ou pourrait être un des Je essentiel.

Un développement qui nous étonne

Actuellement il existe des centaines de Réseaux, dans des villes, quartiers, cantons, établissements scolaires, organismes de formation, en France, en Europe, en Afrique, et dans les Amériques.

6. Racontée par Claire Héber-Suffrin.

Des références théoriques

Gaston Bachelard, Pierre Bourdieu, Norbert Elias, Célestin Freinet, Paulo Freire, André Giordan, Ivan Illich, Henri Laborit, Philippe Meirieu, Edgar Morin, Jacques Poin, Jean Piaget, André de Péretti, Gaston Pineau, Carl Rogers, Michel Serres, Patrick Viveret, Lev Vygotsky, Henri Wallon, etc.

Une Charte

Quelques articles de cette Charte, élaborée en Inter-Réseaux :

- Les Réseaux d'échanges réciproques de savoirs ont pour but de permettre aux personnes de transmettre leurs savoirs et d'acquérir des savoirs dans un échange réciproque (savoirs : connaissances et savoir-faire).
- Les RERS fonctionnent en réciprocité ouverte. C'est-à-dire qu'il est possible de recevoir un savoir d'une autre personne que de celle à qui l'on donne. Les RERS facilitent la possibilité d'entrer en relation entre personnes, étant entendu que l'on peut commencer à apprendre avant d'enseigner (ou *vice-versa*) et que l'on saura prendre le temps nécessaire pour arriver à l'indispensable réciprocité.
- Le contenu de chaque échange, les méthodes d'apprentissage ou de transmission, les modalités pratiques de réalisations sont du ressort des intérêts qui se déterminent librement en fonction de leurs désirs, moyens, problèmes ou disponibilités. Une mise en relation a lieu pour aider chacun à mieux définir le contenu, la méthode et les critères d'évaluation de chaque échange.
- Tout membre d'un RERS aura le souci d'aider chacun à identifier ses propres savoirs et les moyens de les transmettre à d'autres, tout en l'aidant à élaborer ses demandes d'apprentissages et de formations. Le souci de la réussite de l'autre est indispensable pour approfondir son propre savoir. Cette interaction entre individus est source d'autoformation et par là même de valorisation individuelle et personnelle par autrui.
- [...] Dans l'organisation des RERS, on sera attentif à ce que chacun soit acteur, y compris en ce qui concerne l'élaboration de l'information, le pouvoir de décision et les méthodes et moyens d'apprentissage, et prenne ainsi une part active à la bonne marche de son RERS.
- La valorisation individuelle développée au sein des RERS doit se vivre comme une école de citoyenneté. À ce titre, il est important que la création collective reste un des objectifs des RERS [...].

Des postulats « simples » à comprendre, reconnaître, vérifier

Chacun est porteur d'une multitude de savoirs et d'ignorances. Mais pas des mêmes.
Chacun peut transmettre des savoirs.
Chacun peut apprendre.

Des choix rendus possibles

Chacun peut contribuer à mettre ses savoirs en circulation dans le social qu'il choisit (ville, quartier, école, organisme de formation, université).
Chacun peut donc se constituer Offreur de savoirs.
Chacun peut apprendre et peut donc se constituer Chercheur, Demandeur de savoirs.
Tous les savoirs (ceux qui respectent les êtres humains et la paix entre les humains) sont de **Droit** pour tous.

Une règle du jeu de réciprocité, elle-même en « réseau ouvert »

Chacun est, à la fois, enseignant et apprenant. Cette réciprocité est ouverte, en réseaux. C'est-à-dire que l'on offre à ceux qui sont intéressés par cette offre, qui, eux-mêmes, offrent à ceux (et c'est rarement en aller-retour) que leur offre intéresse. Les échanges produisent un système que l'on peut dire à géométrie variable : une personne enseigne à une autre ; une autre, à trois demandeurs ; une autre encore, à un groupe de douze ; deux offreurs accompagnent un demandeur dans son apprentissage de la lecture, etc. Ce sont les réponses aux offres et demandes formulées et diffusées qui configurent les systèmes et les relations de formations réciproques qui en découlent.

Jeu autour de la liberté

Objectif

Renforcer les jeunes à faire des choix, dans le respect de soi-même et des autres.



Déroulement

Individuellement, réfléchir et choisir 5 mots pour définir la LIBERTE.

Se mettre par groupe de 2 personnes, il y a 10 mots à choix, et se mettre d'accord pour n'en garder que 5.

Se mettre par groupe de 4 personnes, il y a à nouveau 10 mots à choix, se mettre d'accord sur 5 mots.

Se mettre par groupe de 8 personnes et recommencer l'exercice. Les 5 mots retenus sont écrits sur une grande feuille et affichés au tableau.

Réflexion individuelle sur la fiche proposée à la page suivante avec les questions ci-dessous :

- Comment avez-vous vécu ce jeu ? comment vous sentez-vous maintenant (satisfait, frustré, énervé, respecté,... ?)
- Lors des mises en commun, comment les décisions ont-elles été prises ?
- Est-ce que ce sont souvent les mêmes personnes qui ont le dernier mot, ou prennent la décision pour les autres ?
- Connaissez-vous des situations où on peut se mettre en danger si on ne fait pas preuve de sens critique, si on se laisse influencer ?
- Comment s'y prendre pour être bien avec ses copains, copines, tout en ayant des avis différents, et en maintenant un choix personnel ?

Echange et synthèse autour des mots choisis pour définir la LIBERTE.

- Chaque personne et jeune aussi souhaite vivre en pouvant réaliser ses choix, ses rêves, etc.
- Comment s'y prendre pour respecter et soi-même et les autres ?
- Apprendre à vivre ensemble, à négocier, à dire non, à être attentif à ce que je ressens, à faire des choix tout en restant libre... et non fumeur !

Jeu autour de la liberté

- 1. Comment as-tu vécu ce jeu ? Comment te sens-tu maintenant (satisfait, frustré, énervé, respecté,...) ?*

- 2. Lors des mises en commun, comment les décisions ont-elles été prises ?*

- 3. Est-ce que ce sont souvent les mêmes personnes qui ont le dernier mot, ou prennent la décision pour les autres ?*

- 4. Connaissez-vous des situations où on peut se mettre en danger si on ne fait pas preuve de sens critique, si on se laisse influencer ?*

- 5. Comment s'y prendre pour être bien avec ses copains, copines, tout en ayant des avis différents, et en maintenant un choix personnel ?*

Un, deux, trois...action !

Objectifs

- ★ Identifier des situations concrètes dans lesquelles nous sommes influencés
- ★ Trouver des idées et des moyens permettant d'agir face à l'influence des autres

Déroulement²¹

Les élèves se répartissent en sous-groupes et reçoivent les deux situations qui se trouvent à la page suivante.

Dans chaque groupe, les jeunes répètent une saynète présentant la situation choisie. Ils sont libres de décider la manière dont les personnages doivent se comporter. Pendant le jeu, uniquement les acteurs s'expriment, les autres élèves spectateurs observent sans intervenir. Les jeunes qui jouent s'exposent devant leurs camarades, veillez à promouvoir un climat favorable afin qu'ils soient à l'aise.

Les saynètes sont jouées devant la classe suite à chaque scène, une discussion en grand groupe est animée :

- L'influence des autres joue-t-elle un rôle dans la saynète ?
- Qui influence la manière de penser et d'agir du jeune ?
- L'acteur principal, pouvait-il, lui aussi, exercer une influence ? Et comment ?
- Que pensez-vous de la situation vécue par l'acteur principal ? Quelle attitude adopteriez-vous en vous mettant à sa place ?
- Des personnes isolées peuvent-elles aussi exercer une influence ?
- Il y a-t-il d'autres situations semblables où l'on exerce une influence sur une personne ?
- Que peut-on faire si on n'a pas envie de changer d'avis ?
- Que penser des jeunes qui s'enivrent ou fument du cannabis ? Sont-ils sous influencés et pourquoi ?

L'animateur guide les jeunes afin qu'ils trouvent des solutions « gagnant-gagnant ». Il met en évidence les moyens de pression qui ont été joués dans les saynètes et les stratégies permettant de s'affirmer face à la pression de l'autre. La fiche de la page 48 résume certaines possibilités.

²¹ Activité grandement inspiré de Alcool et Tabac : prévention à l'école de l'ISPA

A tOï de JoUer !

Voici 2 situations, à toi de choisir celle que tu veux jouer

★ Une tenue Cool !

Pendant la récré, Claude est avec des amis-es qui s'habillent tous avec des vêtements ultra cool de marques très tendances. Claude ne porte pas ce genre de vêtements, ses amis le lui font remarquer et se moquent un peu de sa tenue. Claude raconte à la maison que ses copains-es de classe portent des habits plus branchés.

- Joues la manière dont Claude parle avec sa famille
ou bien
- Joues l'attitude de Claude lorsque ses amis-es lui font remarquer son look différent.

★ Cette pub, la classe..... ?!

En soirée, Fred 15 ans, part avec ses amis voir le dernier film d'aventure sorti dans les salles de cinéma de la ville. Avant le film, une pub est projetée où l'on voit des jeunes qui s'amusent beaucoup, une bonne ambiance et la musique au top. A la fin apparaît le nom d'une boisson alcoolisée aux couleurs déjantées. Fred et ses amis apprécient cette pub. A la sortie du cinéma, le grand frère de Fred arrive avec cette même boisson à la main.

- Joues leur rencontre.

Tu es libre de décider la manière
dont Claude, Fred et les autres personnages
se comportent durant ces situations...

Alors...à toi de jouer !



Je sais ce que je veux... ?!²²

Objectifs

- ★ Apprendre à connaître les moyens de pression et les stratégies de résistance
- ★ Connaître des trucs pour s'affirmer

Déroulement

Demander aux élèves s'ils ont déjà vécu des situations dans lesquelles ils se sont laissés convaincre de faire une chose qu'ils ne voulaient pas. En règle générale, il y a dans chaque classe des élèves qui pensent qu'on ne les ferait pas facilement changer d'avis.

Un ou plusieurs volontaires peuvent vérifier jusqu'où ils réussissent à résister aux efforts de persuasion de leur camarades en leur opposant des arguments solides et des stratégies de résistance. Le volontaire quitte la salle pour quelques minutes.

Pendant ce temps, quatre autres élèves s'entendent sur ce qu'ils veulent faire face à leur camarade (*une chose attrayante pour lui*). Ils discutent brièvement de quelques arguments et stratégies qu'ils vont utiliser pour le convaincre.

Les autres élèves observent la tentative de persuasion. Ils notent les moyens de pression verbaux et non verbaux utilisés pour convaincre le volontaire. Ils repèrent aussi les stratégies que ce dernier utilise pour résister à la pression des quatre élèves. Chacun se voit attribuer une personne à observer.

L'exercice peut durer quelques minutes afin de laisser les acteurs volontaires jouer leur rôle jusqu'au bout. L'animateur interrompt le jeu et la discussion peut démarrer en donnant la parole aux acteurs tout d'abord :

- Comment cela s'est passé de part et d'autre ? Quels ont été les arguments difficiles à réfuter ?
- Quels ont été les moyens de pression difficiles à supporter ? Quelles ont été les réactions plutôt convaincantes ? Ceux qui devaient convaincre auraient-ils pu simplement accepter un non ?
- Comment cela se passe-t-il dans la réalité ? Est-il important que les autres soient du même avis que vous ?

Les autres élèves font ensuite également part de leurs observations des moyens de pressions utilisés et des stratégies de résistance mis en œuvre. L'animateur les note au tableau et tout le groupe tente de compléter ce tableau. La fiche suivante vous y aidera.

Conclure en ouvrant la discussion sur les diverses situations où l'on peut subir des moyen de pression et donc utiliser les diverses stratégies pour résister, pour affirmer son choix.

²² Animation tiré de Alcool et Tabac de l'ISPA

Une liste non exhaustive de moyens et de stratégies²³

Moyens de pression

- ★ Minimiser : Mais c'est pas grave !
- ★ Idéaliser : C'est trop cool, super !
- ★ Exclure : Si tu n'es pas d'accord, tu n'es plus des nôtres.
- ★ Menacer : Tu vas voir ce qui va t'arriver si tu ne fais pas ce que je te dis !
- ★ Humilier : Houuu, la poule mouillée !
- ★ Avec son corps : bousculer, houspiller ou tourner le dos à la personne qui n'est pas d'accord
- ★



Stratégies de résistance : non-violente et respectueuse de l'autre

- ★ Affirmer sa détermination : *NON, je ne veux pas faire ça !*
- ★ Réfuter les arguments : *Pour moi, ce n'est pas comme ça, j'ai un avis différent.*
- ★ Dénoncer la pression : *Je n'accepte pas d'être mis sous pression, je vais y réfléchir tranquillement*
- ★ Retourner la balle : *Pourquoi, est-ce si important que je fasse comme vous ?*
- ★ Fixer des limites : *Si c'est décisif pour que nous restions amis, je préfère renoncer à être votre copain.*
- ★ Trouver une alternative : *Nous pourrions aussi aller ensemble à la piscine*
- ★ Parler des problèmes et des risques dont on est conscient : *Je ne voudrais pas me sentir mal !*
- ★ Avec son corps : *tendre la main devant soi pour se protéger de la pression des autres, regarder droit dans les yeux pour donner plus de force à ce que l'on dit.*
- ★

Parfois, la pression est telle que partir ou changer de conversation peut être la meilleure solution.

²³ Alcool et tabac de l'ISPA, 2007

Un bruit de couloir pas comme les autres : la rumeur²⁴.

Nombreux sont les petits potins et les bruits qui courent sur la vie privée des enseignants ou de certains jeunes au sein du CO. Parfois, la rumeur peut toucher personnellement un élève, d'où l'intérêt de travailler sur la question. D'autant plus, que la rumeur semble être une source importante de conflits dans les établissements scolaires.

Objectifs

- ★ Expérimenter la création d'une rumeur et décortiquer ses mécanismes
- ★ Evaluer, écouter et transmettre un message de la façon la plus juste possible

Déroulement

Donner à lire silencieusement un de ces exemples de textes à l'élève qui se trouve tout devant à droite de la classe.

- « Max a de nouvelles chaussures de sports, apparemment c'est Jean qui les a reçu de sa grande tante et qui les lui a revendu à moitié prix. Penses-tu qu'il ment ? »
- « Une nouvelle élève est arrivée à l'école. Elle est dans la classe de Medhi, elle arrive d'un pays de l'est, parle très bien le français et a deux frères et trois sœurs.
- « Kevin organise une fête chez lui, ses parents sont absents durant la soirée. Toutes les personnes invitées devront amener de la musique, quelque chose à manger et une boisson, sans oublier la bonne ambiance. »

Demandez-lui de mémoriser le texte dans le silence sans le montrer à quiconque. Ensuite, il le retransmet oralement de bouche à oreille à l'élève qui se trouve juste à côté de lui.

A son tour, l'élève va devoir le répéter à l'élève suivant de bouche à oreille qui le transmettra à son tour à un autre et ainsi de suite, jusqu'à ce que toute la classe ait reçu le message oralement. Lorsque le dernier élève a reçu le message, il le dit à toute la classe à haute voix. Normalement, après une dizaine de retransmissions, le récit initial est déformé et réduit à une courte phrase.

L'élève qui a mémorisé le texte et qui a le message initial entre ses mains, le lit à haute voix afin de comparer le message initial au message final.

Discussion commune sur l'expérience faite :

- Chacun s'exprime sur ce qui a été vécu, sans culpabiliser personne
- Q'est-ce qui a facilité ou fait obstacle à l'écoute, à la mémorisation, à la restitution du message ?
- Est-ce que le message essentiel que contenait le texte a été repérer et transmis ? Pourquoi ?
- Transposition sur notre vie quotidienne : A-t-on déjà entendu circuler des faux bruits ? En a-t-on été victime ? Acteur involontaire ou plus/moins complaisant ? A-t-on déjà lancé une rumeur ? Que dit-on du CO dans le quartier ?
- Pourquoi, il y a-t-il des rumeurs dans la plus part des pays ? Pourquoi répéter ce que l'on a entendu et particulièrement les propos malveillants ?
- Evoquer les rumeurs dans l'Histoire (La grande peur de juillet 1789, ...) ainsi que les rumeurs plus récentes sur internet.
- Parler aussi des conséquences possibles des rumeurs (élèves, enseignants, classe, CO, etc.)

²⁴ Centre de ressources sur la gestion non-violente des conflits, Non-violence actualité, n° 274 2004, p 19.

« Ça te parle ? »

SMS, chats, blogs, jeux internet, OGOs, que de moyens pour communiquer sans barrières ni de lieu, ni de temps. Et si ces moyens empêchaient une vraie communication sur soi ? Et si les jeunes apprenaient avec plus de difficultés à s'affirmer, à oser dire ce qu'ils ressentent ou pensent avec respect. Plaquer sa copine par SMS, s'entretenir avec une personne fictive, n'est-ce pas une manière d'éviter les frottements, les conflits, les face-à-face nécessaires pour grandir, mieux comprendre l'autre (langage verbal et non verbal) ?

Objectifs :

- ◆ Observer la différence entre une communication en face-à-face et une communication à travers un outil technologique.
- ◆ Réfléchir si les nouveaux moyens de communication facilitent ou rendent plus difficile une communication entre 2 personnes.
- ◆ S'exercer un petit moment à parler de soi-même (dépasser sa timidité, sa gêne).

Déroulement :

2 élèves volontaires pour écrire et éventuellement envoyer un sms avec leur natel viennent devant la classe. Ouvrir le tableau à angle droit, de manière à ce qu'il y ait une barrière entre les 2 élèves, à ce qu'ils ne se voient pas.

Consigne : « Ecrivez un sms à l'autre. Une chose que vous avez envie de dire sur vous-même ou sur lui/elle. »

La classe observe en silence. Chaque personne va lire le message reçu. Remettre le tableau en place. Puis demandez aux 2 élèves de se dire la même chose, mais en face-à-face. Interroger le duo. Y a-t-il une différence entre les 2 manières de communiquer ? Facile, difficile ?

Toute la classe refait par duos le même exercice. Possible aussi de proposer une situation concrète, par exemple : « J'apprécie beaucoup...et veux l'inviter à sortir au cinéma vendredi soir avec moi ». Première communication par sms, puis en face-à-face.

Echange en grand groupe autour des questions suivantes :

- ◆ Y a-t-il des choses plus faciles/difficiles à transmettre selon le mode de communication ? Des choses impossibles à dire par sms ?
- ◆ Les nouveaux moyens technologiques rendent-ils la communication plus ou moins facile ?
- ◆ Lister tout ce qui fait qu'il peut être difficile de parler directement à quelqu'un (timidité, gêne, peur de faire mal, peur de se révéler,...). Puis réfléchir et lister ce que chacun peut faire pour s'encourager à le faire, et à ne pas éviter le face-à-face (respirer, oser, prendre rendez-vous, dire ce que je ressens,...)

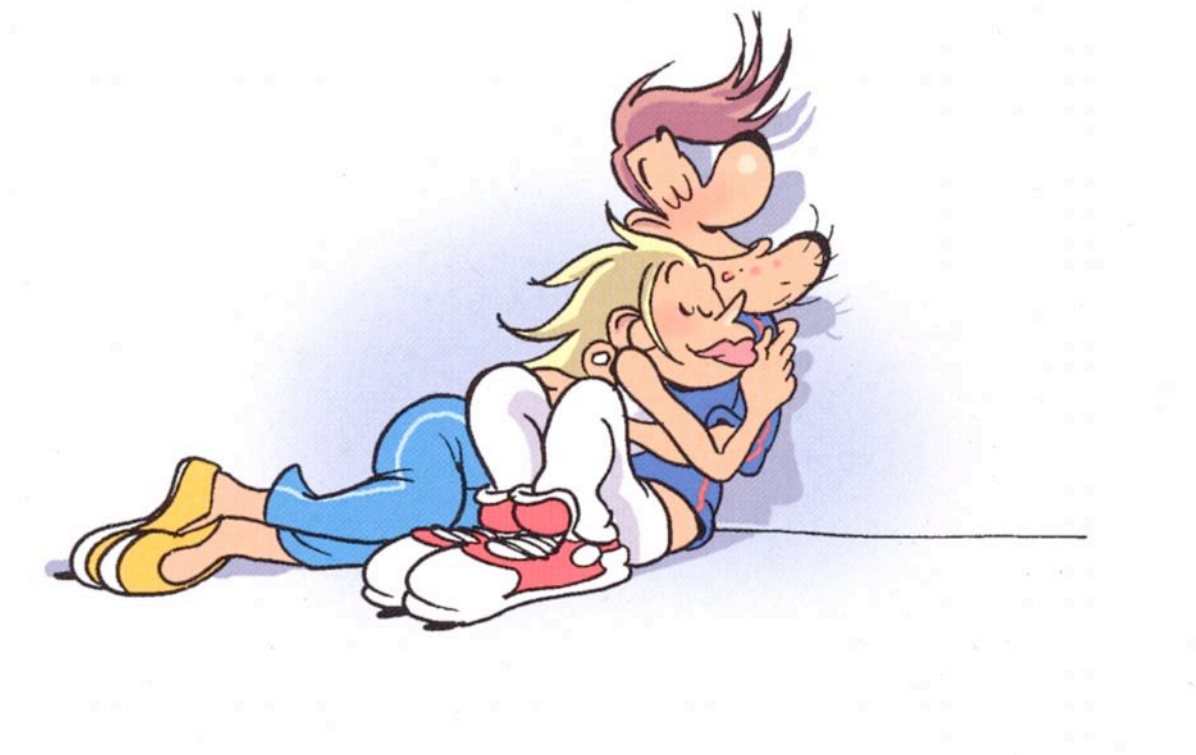
La déclaration...la séduction

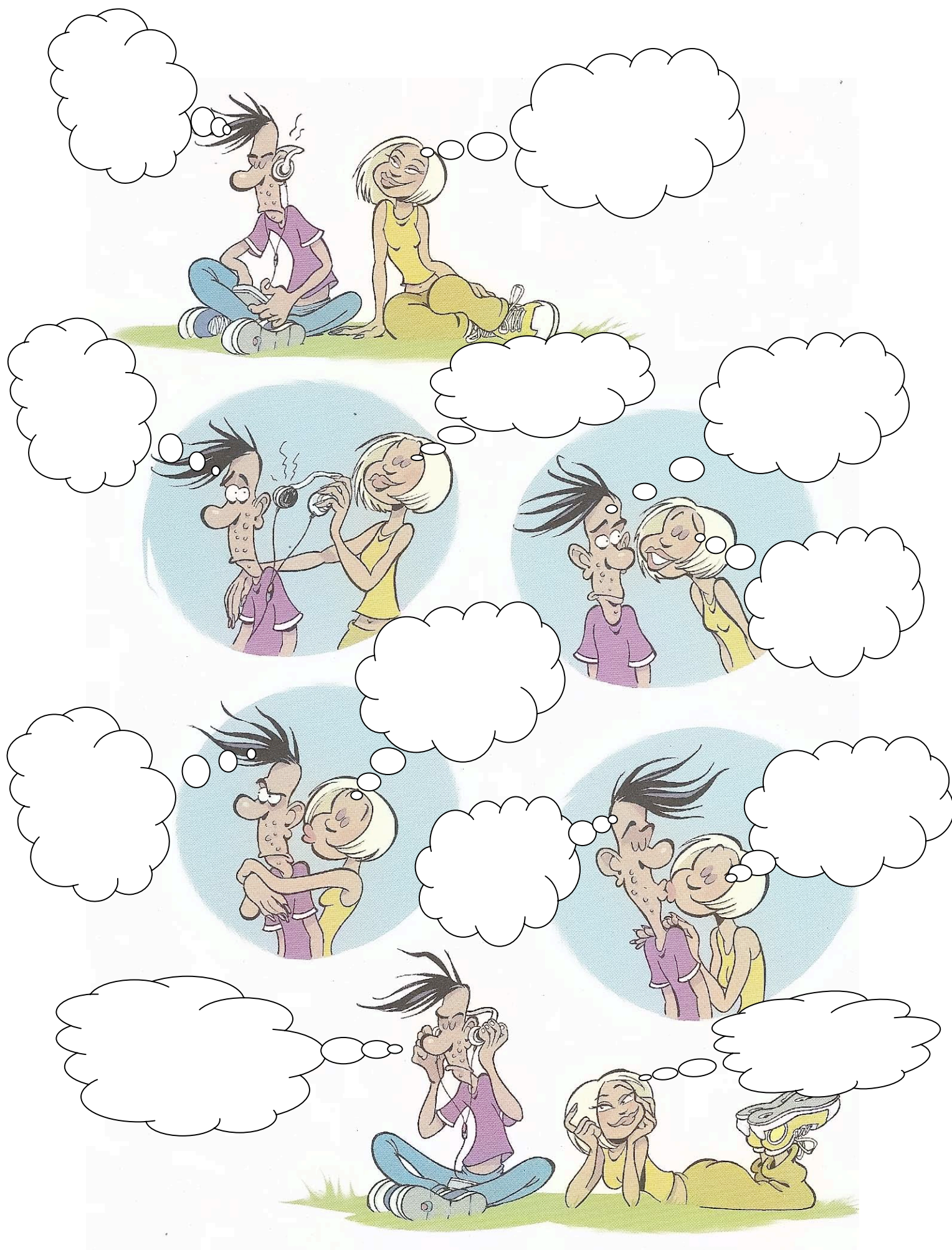
Objectifs :

- ★ S'entraîner à mieux comprendre l'autre et à respecter son avis.
- ★ Sensibiliser aux relations respectueuses entre filles et garçons.

Déroulement :

- Faire remplir individuellement la fiche BD. Chacun imagine et écrit dans les bulles de la fille et du garçon ce qu'il/elle est en train de penser.
- Afficher les images et les laisser lire par tous.
- Echange, discussion autour de la thématique du respect, notamment entre filles et garçons, des différences éprouvées,...
- En conclusion distribuer la fiche « La déclaration...la séduction » en soulignant le message final : on a tous le droit d'accepter ou de refuser des avances (verbales ou autres)...





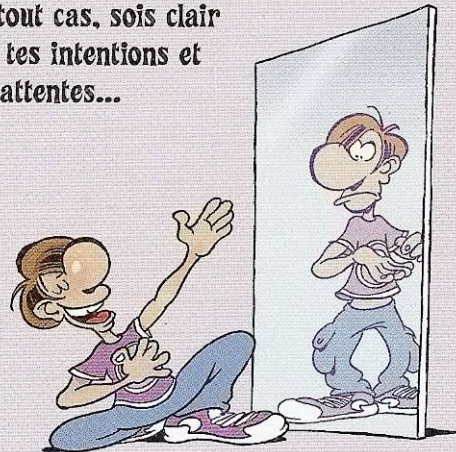


LA DÉCLARATION... LA SÉDUCTION

Tu vas lui dire que tu l'aimes...
...La question, c'est de savoir
si c'est réciproque...



En tout cas, sois clair
sur tes intentions et
tes attentes...



Et surtout, écoute
ce que l'autre
veut te dire.



Il n'a peut-être pas
la même définition
que toi de
l'amour...



L'autre te donne sa réponse: si c'est ce que tu
attendais, c'est cool ! Si non, respecte sa
décision, ça fait partie des
règles du "jeu"...



On a tous le droit d'accepter ou de refuser
des avances (verbales ou autres),
à n'importe quel moment
et n'importe où...



Bibliographie

Documents disponibles à REPER, auprès du secteur information et projets et/ou au Centre fribourgeois de documentation pédagogique. N'hésitez pas à les emprunter ou à nous consulter si vous souhaitez d'autres documents !



- **Enseignement et analyse transactionnelle**, M.-J. Chalvin, Editions Nathan, 1993
- **L'estime de soi, recherche de repères théoriques**, André du Bus, Croix-Rouge de Belgique, 1998
- **Affirmez-vous ! Pour mieux vivre avec les autres**, Dr F. Fanget, Editions Odile Jacob, 2002
- **L'estime de soi et réussite scolaire**, Influences de la mésestime de soi sur la réussite scolaire, Michel Andrey, 2008
- **La Résilience**, R. Poletti et B. Dobbs, Editions Jouvence, 1998 et 2001
- **Satisfaire son besoin de reconnaissance**, Olivier Nunge et Simonne Mortera Editions Jouvence 1998
- **Apprenons à vivre ensemble**, Document pédagogique , Editions de la Cigale, Grenoble, 2000
- **L'estime de soi de nos adolescents. Guide pratique à l'intention des parents.** Germain Duclos, Danielle Laporte, Jacques Ross, Hôpital Sainte-Justine, Université Montréal, 1995
- **Emoi...et toi ? Tu peux, si je veux !**, Brochure pour les jeunes, Service Santé Jeunesse et Buche, 2004
- **Classeur JV, promotion de la santé et prévention des dépendances dans les associations de jeunesse du canton de Vaud**, Association JV, Lausanne, 2^{ème} édition, 2002
- **Pratiquer la formation réciproque à l'école**, Sous la direction de Claire Héber-Suffrin Chronique sociale, 2005
- **Echanger des savoirs à l'école**, Abécédaire pour la réflexion et l'action , Sous la direction de Claire Héber-Suffrin, Chronique sociale, 2005
- **Echangeons nos savoirs !**, Claire Héber-Suffrin, Editions Syros, 2001

Adresses utiles

... pour les professionnels :

www.reper-fr.ch

REPER, promotion de la santé et prévention

www.educationsante-fr.ch

Le site fribourgeois qui s'adresse aux professionnels de l'enseignement de l'éducation et de la santé

www.telme.ch

Le site pour jeunes et parents. Matériel à commander directement (147, permis de prudence, etc...)

www.sfa-ispa

Institut suisse pour la prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies

www.mirers.org

Site du Mouvement des Réseaux d'Echanges Réciproques de Savoirs

... et pour les élèves aussi :

www.ciao.ch

Les questions des jeunes, des réponses par des professionnels

www.comeva.ch

Le site où parler de l'amour et du respect entre jeunes

www.t-ki.ch

Campagne de prévention visant à sensibiliser le public aux dérives liées à l'utilisation des moyens de communication modernes

www.juris-ado.ch

Site internet d'aide juridique aux jeunes, par l'Association Ado



147

Ligne d'aide aux enfants et aux jeunes, à l'écoute 24H sur 24

Si vous avez besoin...

- d'autres documentations: brochures, livres, vidéos, fiches pédagogiques, jeux...
- d'une information précise, rapide...
- d'échanger sur l'animation dans le club ou en classe, le suivi...
- de répondre à un problème particulier, une urgence...
- d'organiser une rencontre avec les parents...
- de poser d'autres questions plus personnelles...

... nous sommes à votre disposition :



Promotion de la santé et prévention Secteur Information et Projets

Rte du Jura 29, CP 69, 1706 Fribourg

Tél. 026/322 4000

Courriel: projets@reper-fr.ch

REPER est au service de la population en général, des professionnels et des institutions publiques et privées du canton. Vous trouverez une présentation de ses activités sur son site www.reper-fr.ch.

Le secteur Information & Projets de REPER a pour mandat d'informer et de sensibiliser le grand public et les personnes concernées, particulièrement les jeunes, sur les risques, les causes et les actions possibles en lien avec

- la consommation abusive de certains produits : tabac, alcool, cannabis, médicaments,...
- certaines situations ou comportements à risques : violence, stress, exclusion,...

Les professionnels de REPER sont à disposition pour

- Animer des cours spécifiques et accompagner les professionnels en contact avec les jeunes
- Elaborer et accompagner des projets en lien avec l'éducation et la santé dans les écoles, les lieux de rencontres et les groupes sportifs
- Animer des groupes de rencontres et des entretiens individuels
- Mettre à disposition divers supports : théâtres interactifs avec forum de discussion, livres, supports vidéo et jeux didactiques.